

كلمة ككب العلم

عين على العلوم

عام لا مثيل له:

عالم جديد





تتألف النشرة من الشفاعة
وحدة الإحصاءات والتعليقات والدعاية

رئيس التحرير
ورئيس وحدة الإحصاءات
والدعاية

مؤلف التكملة والتعليقات
المؤلفون
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو التعليقات
مؤلفو الشفاعة

مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة

مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة

مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة

مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة
مؤلفو الشفاعة

مؤلفو الشفاعة

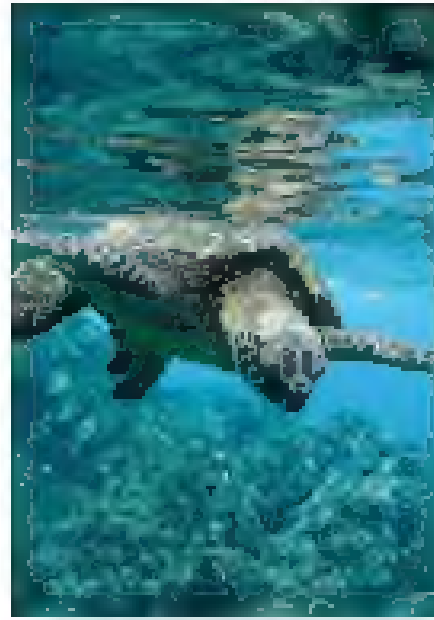
scipn.edition@hibah.org
www.hibah.org/sciplanet
sciplanet
sciplanet.magazine
SCIPlanet_GOPU

في عالم بالعمل يتغير بوليفة أسرع من أي وقت سبق في تاريخ البشرية، تسبب التحول وتغيير العالم الطبيعي في تحول جذري في كيفية عيش البشر وسلوكهم وتفكيرهم. فبعد البعثة الناجية نفسها بعد أن عطلت جائحة عالمية في عالم جديد، وعلى الرغم من أنه عالم أهدأ قليلاً من بعض الشيء، فهو لا يزال من نوع كثر. فقد ظهرت التغيرات والتحديات عدداً، ولا تزال تظهر، على مستويات الحياة جميعها.

أعتقد أن أحد أهم مخرجات هذه الوقت الكئيب والمصعب هو التركيز والاعتماد المتبادل بين العلم والتطور العلمي. فعلى الرغم من أن كثير من المواقف المثيرة للجدل قد ظهرت أيضاً فمن منظور عام أرى العالم بهم بشكل أكثر واقعية وما عليه علينا، كذلك خلصت الجائحة الحكومات والمؤسسات إلى الصلابة أكثر وأكثر في العلم بما يساعد العلماء في العمل على إيجاد حلول لكل من المشكلات الحالية والعمل أو التناهي، بأسرع وأفضل فاعلية ممكنة.

حسب كل التقدم العلمي والتفاني من الجانب العلمي فقط، ولكن في جميع أوجه الحياة فقد أثبتنا التكنولوجيا على تواصل في أثناء فترات الصعق. كما أثبتت معظم الحكومات الأعمال وجزءاً هذا من القوة العلمية من التهور لتوضيح نتيجة لذلك أصبحت من الناحية التعليمية والمهنية أكثر عملية وتكيفاً وسد فروع التكنولوجيا في الواقع. لقد تغيرت طبيعة التعليم واتصل بالأعمال. ولم نعود إلى شكلها السابق، كما فشلت مقاييس الفصل الدراسي وهناك العمل المائل وهذه هي أهمها بعدد في ضوء جديد كثير. ومع ذلك، نحتاج إلى أن نكون واعين وحذرين ونحن نطور في هذا العالم الجديد. فالتعلم بالمركبات والأدلة الجديدة، التي لا تخلو من الخطأ، قد تاريتها قبلها مع تسونامي من التغيرات للضرورة والتكنولوجيا الكاسحة التي تتسارع وتسيطر بسرعة كبيرة على كل جوانب الحياة، من الشخصي إلى المهني. وكل ما هو حزين لذلك، فمثل كثير من الأمور في الحياة، يمكن أن يكون هذا هو هو بالفصل - أمراً منطيقاً من نوع جديد. ولكن يجب أن نشبه التأثير هذا في جودة الحياة، هناك مطلقاً يجب أن نكون حريصين وحذرين للضرورة. الزائد أو سوء الاستخدام أو الإفراط فيها يخلق بطلان المشكلات الجديدة. وهو تجربة إلى حد كبير الواقع. أي، نحن في جيل إيجابياً وأمر مليء إلا أن المجتمعة دفعتنا إلى أن نرى بأنفسنا نوعاً كبيراً من التبدل المتزايدة بطريقة الجشع وعمل كل شيء إلى هذه التجربة والخبرة والمعرفة. إن كان التحرير القوي في الحياة التي نعيشها، وهو اعتقادي الراسخ أن الخير مسمود في نهاية الأمر، وأنها بالفعل على أصناف يدلية جديدة مشتركة.

في هذا العدد الخاص الذي الذي تكريه لعالم لا مدين له العلم الذي يؤرخ لتجربة على الأرض، فزنا نلاحظ على ثقافتنا في حيز تنقل من الفترات الفردية إلى الجماعية بسبب الجائحة وباعتبارها تنظر إلى بعض آثار التقدم العلمي والتفاني والاختراع سباً لها وما عليها. فننظر إلى المساوي كما ننظر إلى التباينات المجتمعة لهذا العالم الجديد، ونلاحظكم ليظهر الأثر للبيئة للاعتماد، ونلاحظ مجموعة متنوعة من وجهات النظر. نأمل أن نستمتع بهذا العدد الجديد من مجلة شجاع، نذكركم بالعلم المطبوعة، وأن يكون مصدر إلهامكم كما نأمل أن يستمتع أبناء الأسرة بالملحق الخاص بالأطفال. كذلك نذكركم إلى زيادة مجلة شجاع العلم الإلكترونية (www.hibah.org/sciplanet) لتجربة قراءة مستمرة وممتعة، كما نذكركم إلى متابعة صفحاتنا على مواقع التواصل الاجتماعي، فيس بوك وإنستغرام وتويتر.



في هذا العدد

- ٤ الأحيائيون يعملون من المنزل
- ٦ دور الروبوتات في مواجهة كورونا
- ٧ مناعة خلطية معمرة
- ٨ التكنولوجيا في مواجهة فيروس كورونا
- ٩ كيف تتعامل مع إجهاد الوباء؟
- ١٠ الصحة النفسية للأطفال ما بعد كوفيد-١٩
- ١١ الحرف الرقمي خطر يهدد الأجيال القادمة
- ١٢ جبل الحظر (٢)
- ١٤ عالم جديد مكان عمل جديد
- ١٦ الفن في زمن الكورونا
- ١٧ خمسة طرق مناسبة وهادئة للتعامل مع التغيير
- ١٨ كوفيد-١٩ وضع عدم المساواة في الواجهة
- ١٩ العالم ما بعد فيروس كورونا وبعض اللقطات
- ٢٠ فيروس كورونا وأزمة المناخ
- ٢١ الأرائب البرية الجبلية والتغير المناخي
- ٢٢ سؤال وجواب عن مبيدات الآفات الزراعية
- ٢٤ علم المواجه، هواة يقودون البحث العلمي من المنزل
- ٢٦ مشروع الجينوم المرجعي في مصر
- ٢٧ الذهاب إلى المريخ: بهودة؟ أم بلا عودة؟
- ٢٨ الأنشطة العلمية الخارجية في «سيتي سنتر» الإسكندرية
- ٣٠ وقت المرح مع العلوم

في كوكبنا مليء بالأسرار
الموضوعات في البيئة الإلكترونية عن

المحيطات والحياة البحرية

يعمل العالم الآن من ٢٠٠٠ من سطح كوكبنا
وما زالت حتمية الحياة في المحيطات
المحيطات المليئة من خلال هذا الموضوع
عنكم إلى استكشاف البحار الممتدة
والسوداء، في مكانها المرمي، وفيها الهياكل
تتلقح شمسها وسمكها موزة في سحر
البحر الميت الجديد.





الأحيائيون يعملون من المنزل

مستقبل أبحاث علم الأحياء

بإلم: يوسف عبد القصور

في عام ١٩٨٨، ابتكر عالم الأحياء الحيوية لاري ميليس تقنية أحدثت تحولاً في مستقبل أبحاث علم الأحياء الجزيئية، ومن بعدها أصبح اليوم، وهي تقنية لتأجيل التفاعلات الكيميائية، والمعروفة اختصاراً باسم دي سي آر. وتستخدم هذه التقنية في تقليد أسرار عمال مثل كوكبة-١٩، وهكذا أصبح عندنا الآن مجال العمل لأول مرة. ومع ذلك، فقد دي سي آر إحدى التقنيات التي يستخدمها كثر عالمي أحياء لأغراض متعددة. صارت هذه التقنية اليوم بسيطة، ويمكن لأي شخص إجراؤها بكل ما تطلبه البساطة على بعض الأجزاء فقط، ولكن هذا لم تكن كذلك، فالتقنية كانت تتطلب الكثير من الوقت لتتطلب مهارة كبيرة ووقتاً وجهداً شديدين، إلى جانب خطوات عديدة تجري يدوياً. وبمرور الوقت، تطور جهاز صغير لإجراء كل هذا بطريقة قابلة للتجديد بجهاز دي سي آر والمعروف باسم اندرو الحاروي، وهو أتمتة بسيطة آتية من الجهاز نفسه الذي لم يمت في عام ١٩٨٥.



جهاز دي سي آر (يمين) وجهاز اندرو (يسار) - تصوير: يوسف عبد القصور

يوجد معمل أبحاث الأحياء بأبوظبي الذي أخصت كانت سابقاً بدوينة ومملة، وتتطلب عمالة كثيرة وتحتاج هذه العمال لتجربة ومعدات ذات مستويات آمنة - أو تشغيل آلي- صغيفة، بدءاً من خطوات تتطلب عملاً يدوياً ولكن مؤتمتة إلى حد ما إلى آلات أخرى مشابهة للمدور الحاروي تؤدي مهمة واحدة مثل جهاز التحليل المركزي وحلقات التوليفة.

فمعامل علم الأحياء ليس نتاج جهود بذلت في بناء مشكلة بسيطة أفضل تمهيداً فسيح، بل قد استخدم المعمل دائماً من التقدم في مجالات أخرى مستنداً إلى التكنولوجيا الجديدة التي أدخلت في الطابع والطابع والمصانع حتى اليوم. يشبه معمل علم الأحياء المطبخ إلى حد كبير، فيه للأجهزة ومجهز وفرد ميكرووييف. ومعظم التعاملات ميكيفة اليدوية مثلها مثل منازلنا، وفيها صغيفات تقع على غرار أكثر للقاضي والمطبخ. وهذه التجديلات ذات درجة الحرارة المنخفضة للغاية للتأخير في طهي الأكل إحدى معملات المعمل الحديثة من المتطلبات الصناعية.

ولم يتوقف تحسين معمل علم الأحياء عند هذا فكانت كل هذه التطورات أساساً خطوة رئيسية غيرت أسلوب علماء الأحياء في إجراء أبحاثهم، وهي أتمتة للمعمل ككل.

الروبوتات في المعامل

في الأيام الأولى من علم الأحياء كان البحث يتطلب وجود معمل أو عيادة عمل يدوياً حيث لم يوجد حينها من الكائنات الحية النموذجية للدراسة ولكن مع تقدم العلوم الحيوية ومع التكنولوجيا الحديثة التي تدعمها، لم تعد الحال كذلك، فصار بإمكان العالم إجراء أحدث الأبحاث في علم الأحياء بجهاز متصل بالإنترنت - مثل الحاسوب للحصول - فقط.

ومن الصعب اليوم تمنع لاجل العلمي الذي ينتقل فيه العلماء بالنظر إلى مكان عملهم فقط فحينئذ كثير من منهم يعملون أمام أجهزة الكمبيوتر للبرمجة بإضافات معينة بالرموز لتدرك أنهم علماء الأحياء وليسوا علماء الكمبيوتر.

وتبدو الأتمتة خطوة طبيعية في علم الأحياء لأن البحث في هذا المجال مليء بالعمل المتكرر مثل: التعامل مع كم ضخم من السائل نفسه عدة مرات، وخطوات المحلول نفسه بين حيز وآخر، وإجراء سلسلة متتابعة من الخطوات في كل تجربة، فصارت الأتمتة الحل لكل تلك المشكلات، خلافاً على ذلك في معمل الأحياء النموذجي، كما ذكرنا من قبل، يوجد من يد من الأتمتة القابلة للتطوير مع مزيد من أدوات المعمل ذات مستوى معيّن من الأتمتة.

والتواصل، والتدريب والعمل، وكانت أبحاث علم الأحياء أحد تلك الجوانب.

لمع يتمكن هذا التغيير الجذري في صورة مزيد من الروبوتات التي تساعد الأطباء، أو حتى غير بعضهم العمل من خلال مساعدة العامل الصحي. ولكن أيضًا على تجهيز كل شيء، يقدم بأشكال جيدة فمجموعة المهارات حتى نوع العمل المتغير من الباحثين يتغير جذريًا مع تركيز أكثر كثافة في مهارات التعامل التي يجريها الروبوت المفضل. ومنه من التركيز في مهارات تحليل البيانات التي يتم حلها خارج العمل، وتتأهب طبيعة العمل من المنزل.

حتى العلماء الذين ليس لديهم إمكان الوصول إلى الأدوات اللازمة أو للعامل الصحي، يعملون أكثر في مكاتبهم أو من منازلهم على مزيد من الأبحاث المنشورة في كل مجال للأبحاث لديه مزيد من الأوراق لإقراءه ومن المتوقع منه زيادة كم أكبر مما كان متوقع قبل ٢٠ عامًا.

كانت جامعة كوفيد ١٩ سببًا لاتعاقد إلى هذه التطورات: إذ أجرى آلاف العلماء على مقارعة معائهم وسحاولة اكتشاف طريقة للعمل من منازلهم. يقول جيسستر هذا الأمر في المستقبل، وهل ستبقى عددًا أقل من الباحثين في العمل، وعددًا أكبر في المنازل؟ لننتظر ونرى.



عمل على العمل جنبًا إلى جنب مع



روبوتات تعمل في مختبر

تخزين مقلدًا، وبالطريقة نفسها، لا يصبح على الباحث في التعامل الصحية ابتداءً جميع أدوات المختبر بصفة التمرن أو ابتداءً سداد على الإطلاق لإجراء تجربة فيوصفك بأشكال، كن ما عليك عمله كإجراء بعض سطور البرمجة وانتظار نتائج تجربته، وهذا كل شيء.

كقدم شركات جديدة هذه الخدمة، ومنها مثلًا شركة كلاب، وهي لها قدرات كبيرة في العمل الجراحي المساعد. تلك الشركة ستقدم خدمة طبية تمارين، ويمكن لأي باحث في علم الأحياء التحكم عن بُعد في تجربة الروبوتات والأدوات وإجراء التجارب في معامل الشركة وهو في المنزل، وتعمل الروبوتات المتأهب بصورة أساسية باستخدام رمز بسيط للتحكم في المحاور. وفي الوقت الحالي تظهر النتائج على شاشة الباحث، التي يمكن من متابعة التجربة بالكاميرات المثبتة في العمل. وهذا لا يقتصر على البروتوكولات والتجارب التي يمكن أتمتها كما في علم الأحياء بل تعد بعض البروتوكولات غير ملائمة للتشغيل التلقائي ويجب إجراؤها يدويًا. وتقدم معظم معامل علم الأحياء المحلية متخصصي في التوقع للمساعدة في حل هذه النوع من المهام ما يوفر إجراء التجربة كاملة عن بُعد.

تغيرت حركات جاريًا بسبب التطورات العلمية، فظهرت طريقة التمرن، والطهي، وتخزين الطعام.

بعض الأبحاث تتطلب مستويات عالية من القوة لا يمكن تحقيقها إلا باستخدام الروبوتات. وتزودها بتحمل التمرن لزيادة مسرعة، وهكذا تكون الروبوتات قادرة البشر في مثل هذه الأمور، وكذلك في المهام المتكررة، وسواء علم الأحياء عليه بها ومن ثم أصبحت محاولة الاستفادة من الروبوتات في العمل منتظمة. ولذلك صلت الشركات على توريد الباحثين بروبوتات مخصصة بإمكانها أتمة أجزاء معينة من أعمالهم والمختبر هذا للبرية طويلة على أنظمة واحدة التمرن، كانت بسيطة التكلفة على حامل الأبحاث المفضلة وكثيري شركات الأدوية حتى ظهرت بعض البدائل ذات الأسعار التناسلية نسبيًا، ومعظمها أنظمة مخصصة صغيرة الحجم مثل روبوت أوبنوير K1-2 OpenOnir.

منحت الأمانة المتقدمة بصورة التكلفة الباحثين على إنشاء بروتوكولات لتجاربهم وإعداد كل شيء، والضغط على زر البدء، والجلوس على مكاتبهم لمراقبة الروبوت وهو يجري العمل. وكذلك تحصل الروبوت بالإنترنت، فيمكن التحكم في بعض وظائفه عن بُعد دون الحاجة إلى الوجود في العمل.

ورغم ذلك فأنظمة هذه أدوات لمعظم علم الروبوتات تتعامل مع السؤال إلى جانب تأدية مهام عندها لا يصح، ولكن لا يمكن الاعتماد عليها في كل بروتوكولات العمل، كذلك لأنها تتطلب بعض الاستعدادات وحادة ما تصنع العمل جديًا إلى جانب مع الباحثين البشريين، ولذلك رغم أن الأنظمة المتقدمة حل رائع يوفر بعض مستويات الأتمة، فقد لا تكون حلًا أمثل للعالم الذي يرغب في العمل من المنزل. ولذلك أصبحت المعامل الصحية هي الحل الأمثل.

علم الأحياء الصحي

هل سمعت شيئًا عن الشوكية الصحية؟ إذا لم سمع عنها فأنت على الأقل لتعلمتها. منها باستخدام خدمة تخزين صورة أو قرنية مقال، ما على مواقع يستخدم الخادم الصحي فالصورة الصحية لا تحتاج إلى ابتداء خادم أو إدارة لتتمكن من

دور
الروبوتات

فِي مَوَاجِئِ كُورُونَا

يقولون: صدقتم القرآن

وفي جامعة رويوتا بالمالية، انضمت شركة ستارشيب للتكنولوجيا، مع StarShip Technologies وويوتا، إلى جيل من شركات الاستثمار للولايات المتحدة في المملكة. ومزودًا بالرادار والطاقة GPS وصغير الكمبيوتر، وفي جامعة جنوب إلينوي، انضمت فريق من الهندسة والطب رويوتا، وأخذت لتسعة الطيور، بكل ذلك. واستخدمت كميات الرقبة الحاسوبية وطيف الأشعة السينية للعثور على الكائنات الغامضة في السحب بين تلك وفي إستانج بيرمنغهام. طوّر رويوتا يجري محاولات حثيثة مع أكثر من شخص في الوقت نفسه بهدف مساعدة كبار السن. وفي أماكن العزل في واشنطن والولايات المتحدة، يطرح الطبيب لفرص من أجل استخدام وويوتا مزودة بكاميرا وبميكروفون وإضاءة خفية. يلمس الطبيب من مراقبة المريض.



يجب استخدام الروبوتات أيضا لمراقبة التلوث، ولكن دور التلوث استغلالها سينخفض كثيرا وجرى عام الاستبيانات مازال يجرى أن الناس في المستقبل سيقتربون المتصلب إلى الأماكن التي بها عديد أكل من الطعام، وعدد أكثر من الآلات، أنهم سيقتربون بقلة الخطر وزيادة التلوث، قول سيأتي علينا اليوم، لقد فيه الروبوتات حولنا في كل مكان.

العالم قبل جائحة كورونا مختلف تمامًا عما بعده. فمن الآن أصبح عالم جديد عالم للابتكارات فيه مناجاة إلى التكنولوجيا، فأصبحت حصة أساميها وحلًا بداية لشركات الطاحنة. وبما كان العالم يركز جهوده في اكتشاف الأدوية واللقاحات، تسعى الشركات التقنية والتجارية المحلية في الجامعات إلى العالم إلى إيجاد حلول لتساعد الإنسان على إنجاز المهام بأقل ضرر من الأمراض لثقله ونقل تعرضه خطر الإصابة. وبفضل نظريات الآلة الاصطناعي وإدراك العلماء، تطورت البرمجيات واستخدمت في مجالات شتى. ولكن كيف يمكن الاستفادة منها في مكافحة جائحة كورونا؟ مسرف في هذا المقال إجابة (المرحلي).

كورولا خلال دقائق. نتيجة لتضخم هذا
البروتين، انضغبت جدران الإنبات والعنبر
بنسبة من 20% إلى 40%، واستخدم في أكثر من
مؤسسة طبية عليها مؤسسة جمعية كينيد
Shope Clinic الكورولا

في رولاند استخدمت الروبوتات لعملية الأظفار الطبية من الإصابة، وتطبيق عائلتهم المرضي- وذلك أثناء بعض مهام فريق التمريض وهو طفي استقبال مثل توفير درجة حرارة المريض وعائلته الصديقة وتلقي المكالمات الهاتفية وملاحظة من لا يريدون أقمشة طبية، وتعليم على إزالتها بالطريقة الصحيحة. يتكلف الروبوت الواحد نحو 20 ألف دولار أمريكي وهو الروبوت «بيبر» Pepper من صنع شركة «يوتا دانس» Zora-ite اليابانية. أما UbiTech المستخدمة في رولاند روبوتات عن صنع شركة «بيبر» لك «يونيكس» وتلك شركة UbiTech الصينية التي لطبع على إنشاء الأقمشة عن طريق بث مقاطع فيديو، وتلك التي على غسل الأيدي باستخدام وتغذية هذه الروبوتات الشخصيات الموعودة في فيلم «عبيد الزمرد».

في السنة: أطلقت دوريات ريبوتة نوعية للارة بقرق ملاحظة القروص، وكذلك استأنفت ريبوتات الترحيل الطعم إلى البرقي في البحر الصعي. وتوزيع الأدوية على المرضى في العيى في تونس. أطلقت دوريات الروبوتات تصال المالية من حبيب حوروجهم من المنزل دقت قرقي البحر الصعي والمحقق من الورة.

من مميزات استخدام الروبوتات في علم هذه الجالات أنها لا تتعب بالعنصر، ولا تحتاج إلى الأتعة، ويسهل تنظيها وتطهيرها، وخاصة إذا يستخدم الروبوت لإجراء التحليل المتكررة. مثل المراقبة، ومساعدة الأطفال الخلع، والتطوير، وتقديم الخدمات المختلفة إلى المرضى.

في وقتنا الحالي، تعد البروبات المستخدمة في التطوير أكثر البروبات استخدامًا نظرًا لزيادة الضغط على المؤسسات الطبية والحاجة إلى التطوير المستمر. إذ تعد الأنابيب المثلثة مصدرًا أساسيًا لنقل الحدود والبروبوس. ولقد عملت تطورات طرف المشافي بالتوجه التكنولوجية مثل أجهزة بروكسيد البودوجين ذات طائفة كبيرة. إلا أنها تتطلب ولا طويلاً يصل إلى خمس ساعات حتى يتم استخدام الطرف بعدها. أما أجهزة التصوير بالأمعة المقطعية، فهي تطورها باليد، ولا يمكن تطويرها بواسطة الكمبيوتر.

لذلك يوزن الحاجة إلى ترويات اللعلاج، مثل رويوت التي ستأتيك *Stark* أو من إنتاج شركة *أيلينغهام* *Chemical* الأمريكية، ويكلف الرويوت الواحد أكثر من ١٠٠ ألف دولار أمريكي. ويستخدم فيه مدى واسع من طبقات الأنسجة فوق البنفسجية لإنتاج ثلاثة ألوانية شديدة اللون، سواء للعضلات أو للبكتيريا، ويمكن أن تظهر العزلة الواحدة في حبة ١٠ دقائق، والظهورية الأنسجة فوق البنفسجية على الإنسان، توجد مستحضرات للقمم الأنسجة عند مرور قصير في العزلة، وأوصفت القدرة أن الرويوت قادر على القضاء على فيروس

who, who, who	who, who, who
who, who, who	who, who, who
who, who, who	who, who, who

مناعة خلطية معمرة:

أمل جديد لتفادي الإصابة بفيروس كورونا مرة أخرى

مقال: أحمد موسى

مريضًا في الشهور الأولى ثم بدأت تتطهر أيضًا. بين الشهور الرابع والسادس، وعند الشهر السابع، يزال نقي نخاع العظام من ٦٨ مريضًا فقط. وحواليت ١١٠ مريضًا أصيبوا كان في ١٨ شخصًا خلايا البلازما من نخاع العظام، التي تفرز أجسام مضادة لمرض سارس، في حين لم يكن في المتطهرين أي منها. وعند الشهر الثامن عشر، يزال نقي نخاع العظام لخمسة أشخاص من أصل ١٨ شخصًا إلى جانب متبرع واحد متطوعي إضافي. واستمرت كل العيادات خلايا البلازما من نخاع العظام التي تفرز الأجسام المضادة لمرض سارس تكرر وجود خلايا بلازما من نخاع العظام أظهر خلايا بسيطة ذات دلائل إيجابية مع الأجسام المضادة لسارس. وهذا يعد مؤشرًا كبيرًا إلى استغلال نقي الجسم المضاد على المدى الطويل من خلال خلايا بلازما نخاع العظام.

أما بالنسبة إلى خلايا الذاكرة البائية، فقد سجلت خلايا الذاكرة البائية لمدة ٢ أشهر على الأقل بعد ظهور الأعراض عند مستويات أعلى بكثير من عتبة التحكم. تدعم هذه البيانات أن الحصول على خلايا نخاع نخاع قوية حصريًا مع كل من ذاكرة الخلايا البائية وخلايا البلازما من نخاع العظام أمرًا مهمًا. استندت الدراسة على الإصابات الخطيرة فقط، ومع ذلك، فتوجد أسباب قوية لتطبيقها على الإصابات المتوسطة مثل فيروس إيبولا في عام ٢٠١٤. إذ خلطت الأجسام المضادة الموجودة في المتطهرين من المرض.

في انتظار أن تكتب مريضًا متلقيًا، طابعين أن جهات الرعاية الصحية موجودة بمسيلة

الذاكرة البائية وخلايا البلازما من نخاع العظام كما هو موضح في الشكل التالي



استجابة المركز الجزيئي، المصدر: PLoS ONE

أولاً، للناس جذور أوروبية، والآسيويين الذين سبق لهم الإصابة بـ ١٦٠ ألف مرة الإصابة به مرة أخرى، ولكن لا يزال مرة أخرى بعد فترة تتراوح من ٦ أشهر إلى ١٢ شهرًا من الإصابة الأولى. وتحتوي الأجسام المضادة في الشهور القليلة الأولى بعد الإصابة، وهو ما أثار القلق من عدم تكوين خلايا بلازما من نخاع العظام، ربما بسبب عدم قدرة الخلايا للفرز الجزيئي. ولهذا عُرف ما يوجد: فلن لا نطلب من المريض أن يعكروا بلإيجابية بدون دليل، هذا ليس تصرفًا مسؤولًا ولا علميًا، يتصور العلم دائمًا حول اتباع الأدلة إلى حيث تكونوا قنوني أن تقدم أدلة حقيقية مستقبل واحد أمثلة مختلفة مريض كوفيد-١٩ سابقًا.

كشفت دراسة أخرى في مايو ٢٠٢٠ أن خلايا عظمية لتكوين خلايا بلازما من نخاع العظام في المرضى من يعانون أعراضًا خفيفة لكوفيد-١٩. بحثت الدراسة بشكل أولي عن الأجسام المضادة، بالإضافة إلى خلايا بلازما من نخاع العظام وخلايا الذاكرة البائية في مقابل البروتين السبب لكوفيد-١٩، وهو بروتين أول شئ ميلر إلى وجود مستخدم جديد لخلايا البلازما من نخاع العظام بعد الإصابة بالفيروس. وقد عثر على أدلة ونخاع العظام، وبمجرد عيادت قدم عدد أربع حواصل عند الشهور الأولى والرابع، والسابع والعاشر عشر بعد ظهور الأعراض. فجميع نخاع العظام عند الشهور السابع والعاشر عشر، وقد خلط معظم المرضى أعراضًا خفيفة للمرض.

بعد شهر واحد، فحص ١٩ شخصًا منهم ١٨ شخصًا وأربعة منهم بالمثل الأجسام المضادة لمرض سارس ومع ذلك، في المراحل اللاحقة، انخفضت تلك الأجسام المضادة. كانت الأجسام المضادة تتطهر

نعم، تبقى في الوقت صعبًا. فقد زرع سرور كوفيد-١٩ العرف في القرب الصحيح، وهو خوف بطارد الناس حتى بعد الشفاء من المرض. فلا يستطيعون أن يهاضوا الشعورهم بالعودة إلى الطبيعي، والبالي تربية الإصابة بالفيروس إن دور العلم الرئيسي، تصبح حيلة البشر. لذلك، يعد العلم حلاً لا يرض عنه في هذه المعركة. فالعلم يجلب الأمل إلى القلوب من خلال القضاء على القصة المحيطة بالفيروس. وقد أثبت التجديد لصحة البنية الإنسانية، وبالتالي فائدة المنح بتدعيم راحة البال. فليس الدليل إلى أن المناعة الخلطية المعززة التي تُعرف أيضًا باسم خلاصة الأجسام المضادة يمكن اكتشافها لأول مرة، إلا كنت قد أصبت بالفيروس، وخاصة إذا كنت إصابة خطيرة، ويتأكد من أن تصاب بالمرض مرة أخرى. تأمل أن تساعدكم طوامة هذا الدليل على تفهيم من خطورة

أولاً وقبل كل شيء، فإن جهاز المناعة يتكون من المناعة الفطرية والتكيفية. تحتوي المناعة التكيفية حزمة خلوية من طريق الخلايا البائية، وحزمة خلوية من طريق الخلايا التائية. ومع ذلك، فهما أيضًا خلية، وتفاعلات الخلايا التائية والخلايا البائية أمر ضروري من أجل استجابة المناعة الخلطية. سوف نتناول طريق المناعة الخلطية، خلايا الذاكرة البائية، وخلايا البائية لتعصر.

من ناحية، فإن خلايا الذاكرة معززة ليعمل المناعة. فجميع بروتين جزيئات عن المستويات المعززة لإطلاق استجابات لثة أسرع والقوى في الإصابة البائية. ومن ناحية أخرى، فإن خلايا البلازما المعززة غير قادرة على التكاثر ومعددة لتستند. ويمكن إيجازها بشكل رئيسي في نخاع العظام، وتظل موجودة لفترة طويلة بعد انتهاء مسببات المرض، وتُعرف خلايا البائية من نخاع العظام. يتشكل تكوين خلايا بلازما من نخاع العظام استجابة من المركز الجزيئي، وتتكون البنية البائية المتخصصة للمركز الجزيئي داخل الأسجة المناعية الليمفاوية، مثل العقد الليمفاوية والطحال، عند الإصابة أو الإصابة المناعية. كدليل للتأكد من خلايا البائية، خلايا المركز الجزيئي في سلسلة الحمى، يتكون خلايا



for more information
please visit
nca.nm.nih.gov

التكنولوجيا في مواجهة فيروس كورونا

بقلم: الزهوره ابو العبد

خريف عام ٢٠٢٠ بداية
من تونس كورسنا للتسليم
لأنه لا يمكن الجامعة. لذلك
لأن العالم في جيبوتي من
الولايات المتحدة، من بينها
الطلاب، وانهم في تونس
في تلك الأوقات السعيدة
منهم، تطعمون إلى تطعيم
في الولايات المتحدة، وبما
مطلوب من المستشفيات المرتبطة
بها، وبما أنها للشعب
من الخارج من هذه الأزمة
لأنه وأما هذه المستشفيات
من تلك الولايات المتحدة
تونس للتسليم.

٩- ميدان الأجهزة التطبيقية الصناعية.

سبب نقص أجهزة التفتيش الصناعي
الذي واجهته مختلف الدول مع انتشار
الجماعات المسلحة وهذا من مؤثرات
جائحة مع أخطار في كلية للنزعة الإنسانية
لإنتاج أجهزة بديلة لأجهزة التفتيش الصناعي
غير تطوير أجهزة موجودة بالفعل تعرف
بأجهزة «الضغط الزلزالي للمستمر» Product
التي



بأجهزة الضغط الزلزالي المستمر - Continuous Pressure Aircraft Products

تصل أجهزة الضغط الإيطالي المستمر إلى ضغط مرتفع من الهواء والأكسجين بعد ضغط في جبري التفاضلي يستعمل لتعديل الأحمال على زيادة كمية الأكسجين في الشرايين، وضغط مجري التنفس والارتداد منسوجين وهي أجهزة استحدثت من أجهزة التنفس الصناعي التي تتطلب التدوير الميكانيكي وإدخال الهواء في مجرى التنفس لها الفروق إلى الهندسة الكهربائية إذ فكرنا جهاز الضغط الإيطالي للتنفس ونحسبوا تصميمه، ويطوّر حالي للإنتاج السريع وبكميات كبيرة.

في محاولة أخرى، أُنشئت شركة إيسينوفوكا ISCHINOVA الإيطالية صناعية
يهدف من تحويل إنتاج النحاس إلى جهاز للجسم الصناعي اللازم لإزالة مرض
مرض فيروس كورونا المستجد. وجاءت تلك الخطوة بناءً على طلب من كبار أطباء
مستشفى «ماريون» في كرمينا. Grandval Hospital الإيطالي، لمعالجة
مرض أجهزة الجسم الصناعي. وقد أنشأت الشركة إلى القاعة الخاصة بالأجهزة للصنع
المعدات: كواجهة نبرة البيانات المستخدمة في أجهزة الجسم الصناعي

٢٠٠٠: سوزان المصطفى والطاهر الخليلي

طوبت كركه حصارلتي رويوتكه Slightly Robber الامريكايه موزي الفلمس
يطلق (لذا) في حال حلق بركه نى وجهه يستخدم الصور خوارزميه لتاسي
البيانات المرسه من مستشعر للماديه، فيطلق (لذا) كان الشخص على وفله
الى وجهه يده

البحار معظم في الأرض نظيف بخلت أخرى مثل قضم الظفار وهو صفة الصبي إلا في انتشار فيروس كروتا، ولتقلبه بالنسبة الأنف أو الفم أو العينين وأنها للولادة جعل البحار استغناء جلياً يصاحبه على غلب الظفر اللينوس.

٣. فنام وجد بطارية وميكرو فون

خلال عام ٢٠٢٠، طرحت شركة إل جي إلكترونيكس الجنوبية LG Electronics South Korea خططاً لبناء مصنع بطاريات جديدة، بهدف إنتاج بطاريات للسيارات الكهربائية، وذلك في إطار خطط الشركة لتوسيع نطاق إنتاجها من البطاريات في جميع أنحاء العالم.

هذه أحدى الشركات التي تطور اللغة العربية المتكلمين. دون التنازل عن الرامية إلى التخليق عند وضع القواعد في عملية تطوير اللغة العربية.

الاستراتيجية بتحت التتبع بحالة ورتبة إذ بين ما بين 19 و١٣٦ جراتا فقط وبعكس
والواقع من أروع إلى قتي ساعدت في عام ٢٠٢٤ طورت الشركة هذا التتبع
والجاءت إليه سكرت الصوت: يشتمل صوت حركته دون الساحة إلى ربع حركته في
يمكن من التواصل مع المحيط بكل أوعية

■ **حاصل التوسيع الأول**

من أجل تقليل الاحتكاك والتواصل بين البشر، التحق من النظام فيروس كوربا
بمستفيد زادت الطيف الهندسة إلى شركة صلاحيات التكنولوجيا Standard
Technologies الأمريكية في هذا فرانسيشكون للبحوث على رويالات توصيل
النظام ذات العجلات الستة الروبوت مكون من صندوق، ومثبت على عجلات
يوزع الطعام داخله. طرحت الشركة الروبوتات للتوصيل الطعام إلى المداخل خط
عام ٢٠١٦، إلى أن نظام فيروس لمستفيد جمع بين مؤنسة لزيادة استدامتها
يقترح توصيل الأدوية والمعدات الأخرى دون الحاجة إلى الاتصال البشري.

٥- القلب الأول للوفاء بالتباعد الاجتماعي

في متعلقاتها طورت شركة الهندسة وتصميم الروبوتات الأمريكية جيمس بارنيليكس، Boston Dynamics، كلباً آلياً يدعى «سبيت» Spot. يعمل في الحدائق ويحفر، يقام أتنس، هلي مسافات، أمثلة طبع تتفوق المروءون من البشر إلى آخر



الكتاب الذي مرّوه يكتمل إحصاء هذه أقطار الحقيقة، ويذكر الحكماء فيه من الجهد، وقد مضت عشرات ألحاح الإحصاءات، كما أنه مرّوه بكل صوت ليث مسائل صوتية البحث على التبعيد الاجتماعي، ومما ليدعي المسألة الأمّة.

التطبيقات والتعليق النهائي

طوبى الأول في صميم الإحتدي في الأولى بروتون مصنوعة من مكعبات الجيو، يوزع معلم الدين، ما يقلل خطو الإصابة ويحرس كرونا 15 كل طوبى شركة مير وريون كتره Mim Robson اليابانية الناشئة بروتون «أوغو» الدولية عتقته كل الشطوط عن الصنم اليد حتى بعد

مقدّم الجامعة لم الاختراع والاعمال سيمضي دائما معنا كما هي حقوق المخترعين
ليزيد من الفاعلية للخدمات والاعمال، وبذلك حلول أكيدة لا تساهل في تحصيله
في تلك حيلنا كل هذه

21

www.imsa.com
disglobe.com
www.imsa.com
www.imsa.com

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112



كيف نتعامل مع إجهاد الزووم؟

بعد انتشار فيروس كورونا وبداية إجراءات الحجر المنزلي والعمل من المنزل، انتشر استخدام تطبيق زووم Zoom لإجراء الاجتماعات الافتراضية عبر الإنترنت. وبسبب الاستخدام المستمر شبه اليومي، ظهر ما يعرف بإجهاد الزووم، فما أسباب إجهاد الزووم وما أسباب حدوه؟ وكيف يمكن تجنبه؟ تجد إجابات لك الأسئلة في السطور التالية.

إجهاد الزووم ليس صعباً على اجتماعات تطبيق «زووم»

إجهاد الزووم مصطلح جديد يصف حالة التعب والإرهاق المرتبطة بالانخراط في استخدام منصات التواصل الافتراضية. ورغم ارتباط اسمه بتطبيق زووم الشهير، فإنه يرتبط بالتطبيقات الأخرى مثل «سكايب» Skype و«ووتس» واتس-آب WhatsApp و«جوجل» جيم-أوتل-و Google Hangouts وغيرها من تطبيقات مكالمات الفيديو.

ولقد ابتكر شاحسون في جامعة ستانفورد مقياساً لدراسة ظاهرة إجهاد الزووم وأطلقوا عليها (Zoom Exhaustion and Fatigue ZEF) واكتشفوا أن تكرار الاجتماعات الافتراضية ومدتها تتسبب تأثيراً مع صحتهم الزهيدة.

سبب حدوث إجهاد الزووم

عندما يحدث فردٌ إلى آخر وجهاً إلى وجه، فإنه يركز حيزاً في كلمات الطرف الآخر ويستطيع الانتعاش والتعافي والتعويضات الجسدية للصوت فهذا التحدث، ولكن، عند التحدث عبر أحد تطبيقات التواصل الفيديو، يكون كل شخص له من الطرف الآخر شاشة حقة فقط، لا يرى ما يرى الآخر أو استيعابه لقيم أدق وأوضح للتحدث.

مع قلة حيز الفيديو ومنه مساحة على شاشة الهاتف أو الحاسوب للحصول، لا يمكن أن نرى إلا رأي الشخص وراءه كخلفية، لذا عند التحدث والتدقيق وتكثيف الجهد المبذول لرسم الصورة الخلفية، ما يقوده الطرف الآخر يوماً بزيادة الأمر العقيدة، ويتسبب ذلك مزيد من الجهد في حال كانت جودة الفيديو رديئة أو كان هناك الإنترنت غير ثابت، ومن ثم تصبح تعبير الوجه غير واضحة أيضاً.

يزداد الإجهاد والتعب في الاجتماعات التي يعقدها أكثر من شخص، أو فريق كامل مثلاً، إذ تتسبب تلك الشاشة الصغيرة إلى مرئيات أصغر بعدد المتحضرين، ما يقلل حيز وضوح الرؤية، ويزيد تشتت العين في محاولة التركيز في لغة الجسد في الوقت نفسه وهو ما يعد عبئاً من صور تعدد مهام العمل.

علامات وأعراض الإجهاد بإجهاد الزووم

- بسبب إجهاد الزووم شعوراً عاماً بالإرهاق.
- وصعوبة بعض الأشخاص، هي:
- الشعور بالتعب بعد انتهاء الاجتماع الافتراضي.
- الشعور بالتراكم بالتعب في نهاية يوم العمل وهي أن العمل يتم من المنزل.
- تشتت الحول في أثناء الاجتماع الافتراضي.
- التمدد وصعوبة التركيز.
- توجب العينين وإجهادهما أكثر من المعتاد.
- الصداع المستمر.
- القلق من التطبيق إلى تشغيل الكاميرا.

كيفية التغلب على إجهاد الزووم

- يمكن التغلب على إجهاد الزووم باتباع ما يتابعه من النصائح التالية:
- لا تلحق بإجتماع بعد انتهاء مديته مباشرة، بلعكس ذلك، قلل من الوقت للراحة إما بممارسة التمارين أو أخذ قسط من الراحة الطويل وضع ذلك قبل دخول الاجتماع الافتراضي، تسأل من موعد التحدث، والتزم به.
- إذا كنت تشعر بالارتباك من رؤية وجهك على شاشة الاجتماع، توجد بعض التطبيقات التي تسمح لك بإعفاء نفسك من الإعدادات، بحيث لا ترى نفسك في حين يراقب الآخرون.
- يمكنك استخدام سماعات البلوتوث للهاتف بحرية في أثناء الاجتماع، وتجنب الانزعاج والجلوس الذي قد يؤذي البنية، ولكن، عليك أيضاً تشغيل الكاميرا قبل القيام بهذا.
- إذا كنت تشعر أكثر من اجتماع فيديو طوالت، يوجهاً، يمكنك طلب إمراد بعضها مكانة مريحة فقط.



قد تهتم أيضاً

بمقابلة ماريك من الموضوعات في المجلة الإلكترونية، عن

التكنولوجيا والاختراعات

عاش البشر آلاف السنوات بدون شرف التكنولوجيا المثلثة التي نستخدمها اليوم. ومع ذلك، فقد حصل الإنسان دائماً إلى اختراعات الأولات التي لا تجعل حياته أسهل، ومع تطبيق التكنولوجيا، يمكن تطبيق العمليات المعقدة بسهولة وبأقل وقت ممكن. ولذلك، لم يتوقف التقدم التكنولوجي قط، ولم تتوقف التكنولوجيا عن التطور والتجديد. تأمل أن تصنعها مصطلح للمفاهيم الثلاثة

يوم الموهوب



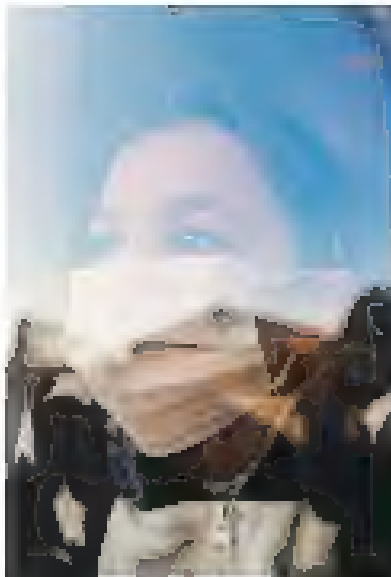
الصحة النفسية



للأطفال

ما بعد كوفيد-19

بقلم: سارة خطاب



روتين الأطفال اليومي، ما تسبب في شعورهم بالتوتر وكذلك، لم تكن أولئك علوم والأكثر متعلقة، هذا أثر في صحة الأطفال وشدهم على اليوم بواحدة في الليل.

في السنوات الأولى من حياة الطفل يجد الطفل الاجتماعي أسد للطرق التي تساعد الأطفال على اكتساب مهارات التواصل واللغة، فمهما يجتمع الأطفال معًا تتطور مهاراتهم اللغوية بسرعة وخاصة، خاصة على ذلك، لأن التواصل في بيئات مختلفة يساعد الأطفال على التعلم ومراقبة أنواع مختلفة من السلوك، ولكن للأطباء قلل كوفيد-19 الطفل الاجتماعي وتضمنات الأطفال، سواء في المدارس أو المساحات أو الترفيه أو للمناسبات العائلية. وحسب العام الماضي، لاحظ الخبراء أن أطفالهم يعانون أكثر طيفاً في الكلام ليس بالضرورة أن يكون فيروس كورونا هو السبب الرئيسي وراء ذلك، ولكن قد يكون له تأثير في تأخر الكلام بالإضافة إلى ذلك، يواجه الأطفال خطرًا أكثر وهو الإصابة بالصدمة بسبب تلك الحركة والتجارب الرياضية وخاصة أولئك الذين اعتادوا ممارسة الرياضة بانتظام.

لهم حالة الصحة النفسية للأطفال بشكل أفضل، يجب أن تنتبه الآباء لتغيير العلاقات التي قد تغير إلى أن أطفالهم يشعرون بالضغط كضغوط بعض العلاقات المتوترة الخاصة التي تقع إل شعور الأطفال بالتوتر والقلق زيادة الشعور بالضييق وسرعة الانفعال وتزايد الغضب المتكررة والعنادية بالإضافة إلى الخوف من الانفصال عن الأهل والضييق على التفرغ حتى بعد التسرب على استخدام الحمام يشكو بعض الأطفال من الأم متكررة في للصدمة أو الضيق، كما قد يلاحظ الآباء تغيرات صلات النوم والأكل عند أطفالهم.

أما ما يلزم من المعلمين بعد تفشي جائحة كوفيد-19 وما زال الناس يواجهون صعوبة في التعامل مع الحياة فيما بعد كوفيد-19، في خضم هذا الصراع، توجد شريحة من سكان العالم لم تحصل على الاهتمام الكافي، وهي الأطفال. فقد تأثر نحو 1.7 مليار طفل حول العالم بهذه الجائحة بشكل مباشر وغير مباشر. فعلى الرغم من أن معدلات الإصابة بين الأطفال منذ بداية الجائحة إلى الآن أقل بكثير من معدلاتها بين الكبار وعلى الرغم من أن الأعراض عادة ما تكون خفيفة حال إصابتهم، فهم يواجهون نوعًا آخر من التحديات الناجمة عن تلك الجائحة، إذ تغيرت حياتهم نتيجة لإجراءات العزل والتباعد الاجتماعي والإغلاق، وتغلق المدارس والحصول إلى نظام التعلم عن بُعد.

لكل هذا الضغط الذي يواجهه الآباء أن يتقل بسهولة إلى الأطفال.

حلل الكثير قائد بحث الأطفال مدلولهم ليقاد إلى عطلهم ما زالت صغيرة جدًا فهم لما يتوسعوا بعد فكرة القبول وسماحاته، ولذلك فهم يشعرون بالقلق بشأن صحتهم وصحة أسرهم. ويمكن أن تصبح هذه المخاوف مشكلة للأطفال في سنهم وهي تدور حول الجسم، قد يصاب ابنك البالغ من العمر أربع سنوات بالدموع إذا لم يلبس أن يرتدي الكمامة وهو خارج للدراسة فيقول: "أخبروني كورونا سيدخل جسمي وسأمرض وأنت ستمرضين أيضًا". في بداية الإغلاق وحظر التجمعات ظل ابنك وأنتا عنه يسألون متى سيتمكنون من الذهاب إلى المدرسة مرة أخرى، وما إذا كانوا سيتمكنون من رؤية أصدقائهم مرة أخرى. فكان من الصعب طمأنة الأطفال في حين إذا أختفت على طر يقين مما سيحدث بعد ذلك.

يؤثر الروتين اليومي للأطفال عادة في تطويعهم الاجتماعي والعاطفي والذهني في جميع المراحل العمرية. يشعر الأطفال بالقلق والاضطراب خلال روتينهم اليومي إذا لم يتمكنوا من توقع ما سيحدث في يومهم أو في وضع وقلق للطلاب للتكرار إلى إضفاء

جهد مضاعف الآباء أنه من المهم أن يتلقى الأطفال مع التغيرات التي تحدث من حولهم وأنهم لن يشعروا بالتوتر حيال ذلك، ولكن هذا ليس صحيحًا. أجريت دراسات على عديد من الأطفال حول العالم، فأكد الآباء أنهم لاحظوا تغيرًا في سلوك أطفالهم خلال فترة البقاء الإيجابي في المنزل. وقد أظهرت هذه الدراسات زيادة معدلات قلق الأطفال في من المدرسة وأكتئابهم. ويختلف مدى تأثر الطفل نفسيًا حسب العمر والخصائص الشخصية، ومدة الأزمة الاقتصادية بالإضافة إلى ما إذا كان الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة أو يعاني من مشاكل نفسية.

كون إجراءات البقاء الصحية المعقدة بكوفيد-19 في عديد من المعلمين حول العالم، إذ فقد كثيرون وظائفهم وانقطع آسرتهم إلى الذهاب إلى العمل بينما تمت فقط بضخ الممول من الإجابة بالمرض، في حين اضطر المعلمون منهم إلى العمل من المنزل طاقم عديد من الآباء أن العمل من المنزل أمر صعب في وجود الأطفال. كذلك، فإن الصراع من أجل لعبة استراتيجيات أطفالهم والقيام عنهم في أوقات بداهم مسؤولين في المنزل أمر مرهق أيضًا، ويمكن



بقلم لاهمة سيد

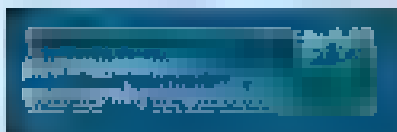
الولاية من الجراف الرقمي

توجد عدة طرق لاجد من الإمارة بالخرف الرقمي، ويحذر طبيب هذه الطرق مع الأطفال أو المراهقين حتى لا يصاب لهم هذه الطرق بتأثير وقت استخدام الهاتف للهواتف والأجهزة اللوحية والتعب بدلاً من ذلك سوء، الألعاب الترفيهية مثل الجري وممارسة الرياضة أو الألعاب الذهنية مثل الشطرنج والكمبيوتر والنسبة إلى المراهقين والتعب، فالقراءة خير بدلاً للأجهزة الإلكترونية إلى جلب مزاياها العديدة أيضاً

كما ذكرت سابقاً فإن المراهقين الرقميين من معرضين لطرق الرقمي لذا من المهم إدخال الأطفال لتدريج في الأنشطة الاجتماعية المتوفرة وتوجيه مع أطفال في نفس أعمارهم، دراسة أبحاث فيا وحركة، حتى يتمكن من فهم إلى بعض حيل كتحريك وكذلك من فهم الجوانب وبعضها صحيحة للتعامل على صحة العيون والقدرة الرقبة والظهر للطلاب مستخدمي الأجهزة الإلكترونية لا يقتصر بذلك الأمر ويؤثر على مستوى النظر حيث يصحح طبيبهم رايه لأنماطها كما يؤثر في القدرة الرقبة كذلك فإن تقرب الهواتف كثيراً من العين يؤثر في قوة النظر ويضعف الجلوس على الكراسي الطبية في حالة استخدام الحواسيب سوء، كانت مكتوبة أو بصوتية! عند الضم والحفاظ عليه في وضعه صحيح

الم. ح

أصبحت الأجهزة التكنولوجية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا وصحة إنسانه ولكن يجب أن نضع في الاعتبار التلويح السلبية لاستخدامها خاصة لهذه الأجهزة لأنها يمكن أن تؤثر بشكل كبير في أجيال عديدة في المستقبل



يعرف الخرف بأنه خلل في القدرات الإدراكية يؤثر في التفكير والذاكرة ما يؤدي إلى تغير كل سلوك الإنسان، ومن المعروف أن الخرف يصيب كبار السن، ولكن كما سوف نحدث عنه في هذا المقال نوع معين من الخرف يصيب به الأطفال والمراهقين وهو الخرف الرقمي

الخرف الرقمي هو مرض عرصري

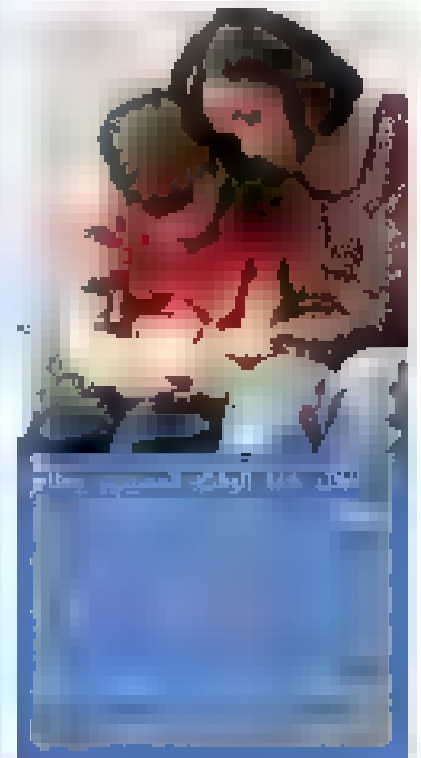
الخرف الرقمي هو تأثير خدرات الفيب-والأطفال الإدراكية والسمعية والتفكير الذاتية وضبط المركز نتيجة استخدام الوسائل التكنولوجية بطرق وعدم القدرة على التخلي عنها حتى في أدنى التفاصيل، بداية من استخدام الآلة الحاسبة مسابح بعض العمليات الحسابية إلى استخدام القوائم لتذكرهم بالمواعيد المهمة، مروراً بقضاء أغلب أوقاتهم على الهاتف المحمول، فمضادة الفيديو، ألعاب الأنترنت الإلكترونية

كل تلك الأنشطة أدت بشكل أو بآخر إلى الحد من القدرات المعرفية بسبب استخدام التطبيقات السريعة وهو الخرف الذي يلاحظه العلم الألماني حلفريد سينور على الخرف الرقمي مستخدماً فكرة أن الدم مثل العضلات، إذا لم تتحرك أو تستخدم تضعف، ويحدث الخرف الرقمي بسبب تحفيز الأجهزة الإلكترونية للفكر، فتح الأيمن للمسكون عن الذاكرة البصري وهو المسؤول والذاكرة، في حين يقل نشاط جزء الدماغ الأيسر المسؤول عن الكلام الذي يتكلمون باللغة والفهم والتفكير المنطقي

تتصل أعراض الخرف الرقمي في فقدان الذاكرة قصر الانتباه وانخفاض النمو المعرفي والفهم والأكاديمية بالإضافة إلى الصلة الاجتماعية وقلة الحركة واضطرابات النوم، والذاكرة غير المستقرة وانخفاض الرقبة نتيجة الجلوس المائل أثناء استخدام الهواتف، ويظهر في الملاحظات فلا ظهر عن العمل أو الخلق بعد هذه الأعراض أو أكثر من عرض مجتمعين فربما يعاني الخرف الرقمي

وتتضمن الملاحظات الأخرى عدم الاهتمام بالأنشطة في الأنشطة الصعبة والملاحظات الشخصية في حين قد يزداد بعض الأطفال صعوبة في التركيز والتركيز الزائد

وهي الرقبة من أن معظم البلاد قد يصاب أو على الأقل بعد إجراء من الإغلاقات فلا يرى يتبع على الناس لتلبية التمدد الاجتماعي واحد من النقص، وقد تكرر العود إلى الحياة الطبيعية بعد هذا الوقت الطويل جداً مرحباً بالأطفال، ولكن نادراً ما ساعدت الأسرة على التعامل مع هذا الضبط، فمن المهم أن يتحسروا على التغيير من مفاهيمهم سواء بالتدريب أو الكتابة أو الرسم، وعليهم أيضاً التمسك إلى أنفسهم دون التردد عند عزمهم أو تحويلها وكذلك يحتاجون إلى التمدد من أنفسهم إلى أي إمارة متعلقة بتقنيته، ١٦٠ إذا يمكن أن تخيف تلك الأخبار الأطفال والوالدين شعورهم بالقلق، خاصة ما يتعلق بالأطفال صغار والبالغين، لذلك ينبغي أن يتحكم الآباء في تعرضهم للضغط وممارسة التمارين الصحية وممارسة الرياضة، كما ينبغي مشاركة الأطفال معهم في بعض الأنشطة مثل البالي حيا في أماكن مخصصة



bbc.com
cbs.com
healthchannel.org
unicef.org

بالتساؤل أفضل صفاته كذلك فإن صوره الفياضة من شأنها تحفيز حراكك ومساعدتك على سرعة الكسر والراحة ويجب الانتباه على حمار البسطة لتجنبها إلى حلول البازلاء حتى تلك البسطة بدون ناس الأطفال وتحتوي طرد الترتير والقلق من الأطفال



در سم

Unlabeled. Evidence of a "Reinhold Learning and Students' Mental Health during the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Empirical Research 2021

Smith, Anthony A. A. "The Impact of COVID-19 Pandemic on the Academic Performance of University Medical Students' Research, Vol 7 2020

Taylor, Sarah. The Psychology of Adolescents: Learning for the New Global Outbreak of Infectious Diseases. Cambridge University Press, 2019.

Van Jaal. The Psychology of COVID-19: Building Resilience for Future Pandemics. Sage, 2021.

أو قطع الاتصال بالإنترنت كان هذا أحد أكبر مصادر الدعم لعدد من الطلاب: كلهم ومطعمهم في يتدربون مطلقاً على استخدام التكنولوجيا في التمرين قبل الجلسات. ويهدف تيموثي ليندروس عبر الإنترنت لطلاب الذين لديهم مشكلات

الأهم من كل ذلك حرمات الطلاب من حياة جديدة عاجلة حيث تواصلوا اجتماعي واقتصاديا بأقرانهم. وما بذلك من أكثر تفسيه صيغة كالمعز الاجتماعي وتجاوز القوالب بين الجامعات والطلاب في رحلات طعميك وتكون من الصلابة والروح والتكنولوجيا التي تقوم على الحياة وتحتجها كالحبب النفسي لتسرع الخطوات التي يتأخرها الجميع في مجتمعهم على الطلاب تجربة صعبة. كانوا يبتعدون مناجاة للبلاد الدراسية ولا يعملون على دراسة بسبب كثرة الطلاب والمعرف عبر الانترنت والتسليم

لقد عُثر على فيروس كورونا 9 جميع حركاته. بالإضافة إلى آثاره الجسدية هناك له أثر في حالتهم العقلية وعلى الرغم من تزايد أعداد الناس النفسية لزيادة الجراحات، فإن هذا حال العديد من الناس. لو أنهم لم يكنوا يعملوا لكانوا هم الزمان لمكانة بالإجراءات الاحترازية مثل التباعد الاجتماعي وغسل اليدين وتجنب الأماكن المزدحمة والمعتصرون على التواجد إذا كانت خطوطهم في محاولة السد من انتشار الفيروس

إن يأتى طبيب نفسي بسبب فكرة ميتة إذا تحزن أن تلك الفكرة بطولية بكل متغيرات سبب

بعد أكثر التحولات التي يمرها النظام من بعد قلة الفاعل الذي يمر لتطبيقات في العصور الدراسية طبعاً حيثما يستعملون الكمبيوتر و يوجد أقل تقدم بين تلك والتفاعل وجهاً لوجه إذ يشارك الطلاب بعضهم ويستعملون على حدود قدر فوريه يضاف الأمر مؤداً بعد إيقاظ الكمبيوتر فيجد الطلاب أنفسهم يتعلمون وتنتج نظامهم ويعلمون طلابهم بتدريس التي يظهره، كبير منها في تعريب الوجه لتصبح الأمور أصعب علينا لا تكون، نية الإنترنت كمنصة قوية قد تفتي ما يسمح منه صمد الطلاب لأمره حفظ مما يعرفه مدرسوهم، وتصبح خرافات الجلسات في تسليح لتدريس إذا كان هناك للطلاب مساهمة أم لا

تعرف معظم هذه الجلسات الصعبة في عرف يوم الطلاب ومن لم يتأقروا بعد وجود كثير في حالة التقلب العقلية، أصبح مرور الوقت يتأخر عن الاعتماد والتعريف حتى يتكلمهم بذلك فهم ما يدخل حاشي الدروس عبر الإنترنت تلازم على ذلك وجد الطلاب أنفسهم أيام سهل من رسائل البريد الإلكتروني، التي تطلب منهم كتابة المذكرة وبعد ذلك المروحة الطويلة، وتطرحهم بتغيير وقت محاضرات أو تحقيقات على نظام الدراسة على خلاف أيام الجامعة التي تعلمنا خلالها في الفصل الدراسي ودرسوا في المنزل، وكلنا ندرك وفيه ضائقة الانتظار بين الفترات

والتحولات قصة أخرى فيبدأ أن التحولات عبر الإنترنت هي الوقت للتأقلم للجمعية الجديدة الكمبيوتر بسهولة أو لقطاع الكثير الكهربائي



عالم مكان عمل جديد

جديد جديد



العمل، هياكل جديد

للحفاظ على العمل جوازا، التكاليف المتكبدة في وقت
دخلنا للسنة من المبيعات البنية والاحتياطيات نحو
المبالغة من الاستبداد في تجديد إلى الوثائق
في الغرض، إلى الأشخاص يشهدون الحداثة
جديدة حول الأفكار التي يريدون العمل
فيها ويشترون توقعات جديدة حول طبيعة
وظائف العمل والتوازن العربي وهو ما لا يمكن
الرجوع فيه فوجد بحث مشترك لـ McKinsey
McKinsey & Company الذي أجريته على 3000 عامل
في الولايات المتحدة إلى طرق العمل الجديدة
1 فقط يريدون العودة إلى العمل بالكتابة
تكاليف الوقت 50% يريدون العودة إلى العمل
العمل في حد والعمل، هناك أيضا بعد

سبب التحول شركة مركزية والمركزة
McKinsey & Company حول مستشار العمل
بعد كوفيد 20 فإن أكبر التغيير في العمل
في المملكة كان تحدي تقنيات الجديدة
والرابط المتطورة الثانية، إلا أن جالسه كوفيد 20
أول مرة دفعت أندية حرة العمل لمادتي قد دفعت
المملكة جهات العمل والمستهلكين إلى التفكير
مريضا بتطوير حلوليات على الأرجح أنها تحس

تد شاء

لا يمكن إمام كون العمل التكلفة على مدى
تطوير مهاراته وخبراته جديدة في أثناء العملية
كان يربطه أنه أجهلا جميعا من القدرات مريضا
في استخدام التكنولوجيا الجديدة فكانت
النتيجة لهذا عدد الأشخاص الذين يعانون
المهارات والمعرفة اللازمة للعمل بالمملكة من أي
مكان يشيخ غير محبذ، وإيروب جهات العمل
على انخفاض التكنولوجيا بطرق غير ميسورة
ولا شك في تلك المجهود والتفكير الجديدة التي
ربما لا تكون لتصبح لها فرصة أو لا تكون فرصة
سبب التحول، مستثمر في مساعدة الأعمال في
الزمن، في عام ما بعد الجائحة

على الأرجح سيحتم العمل من بعد
والاحتياجات الاقتصادية، وإن لم تكن يلائم
نفسه وذلك لأنه لا يزال يوجد حاجة إلى
التفاعل الشخصي إلى حد ما مع أخذ حد في
الاستعداد وبعد الممارسات الإجبارية مع العمل
عن بعد في أثناء الجائحة فإن كثيرا من جهات
العمل تخطط للعمل للاندماج إلى أماكن عمل
أكثر مرونة، خاصة في بيئة عمل جديدة حيث
يمكن للفريق العمل من بعد في المكاتب على
حد سواء ومن شأن هذه التقدير مساعدة العمل
بمرونة عالية وكذلك تغيير عدد العاملين الذين
يحب عليهم ليس إلى مكان العمل يوميا وهو
ما قد يغير العمل جديدا كثيرا في حين يخطط
الأفراد والشركات إلى خارج المدن الكبرى

خلال رادوي خاطر وحسب الجائحة لتؤكد العمل من بعد يمكن أن يكون إضافة
إلى العمل وبعد الجميع يخطط في الانقلاب على الأعمال بتكسبه التي لا تتطلب التماس
الشخصي مع العملاء أو جهته وموارد محبة يسهل لغيره فلا إذا تعرض من العمل حقا
إنتاج مخرجات تعود للمالكة على صاحب العمل والصناعة والاقتصاد والمجتمع بأكمله
فإن مطلب الناس على الأرجح يكون أكثر إنتاجا وإبداعا في صياح لهم بالمدن سعيا
وأماكن عملهم سواء في घर أو في مكان آخر، تلك المسألة مع متطلبات حياتهم
الشخصية وقد كانت هذه المرونة الشخصية إحدى الضرورية التي خلصت إليها
في الجائحة، وقد يجد بعض الناس صعوبة
حسنا في من يخطط في تدويرهم الاستعداد يستفيد وأنهم ليسوا أو الجائحة
كثيرا لها ذلك، فبما على جميعه كثير من ذلك نذكر أن تجربة العمل عن بعد لم تكن
مهلكة مع الجميع بسبب المشكلات التقنية وذلك المتعلقة بالاتصال بتسلك الإنترنت إلا
أو الصخر من حد ما، فإن هو العظمى في الصورة الكبرى لتكسبه لتغير شكل العمل ويمكنه
ويشتهر في هذا، فتخرج كل هذه الأمور من الجائحة

م شاء

وراء على سؤال طرحه موضح في بي بي سي
وورلد نيوز (المساء العربية) في 14 مارس 2020
أجاب خبراء وأفراد بدير التنفيذي ولويس
بشركة طريقة «ملاكه هناك» ومن نعم حبيبه
أن العمل لم يعود إلى ما كان عليه سابقا، وإن
لم تكن خطط بعد كل الطرق التي ستتغير بها ما
يمكن أن نقوله به لا بدع مجالا للشك في التغير
المعاصر في العمل يورج له وفي غرض لا يمكن
في جيل الواحد لإعداد تصور كل في، حول كيفية
أدويتنا ومالكتنا وكيف للغير شركات توجد فرصة

في الرغم من قوته لحد أصعب الأوقات
وأكثرها إربا بالنسبة إلى الأفراد، فبما أن
في كثير من المصالح، استفادوا من الجائحة كوفيد-19
كفرصة للتغير لذلك أن طريقة العمل قد تغيرت
وأنما من بين هؤلاء الذين يؤمنون أنها تغيرت إلى
الأفضل فأراد في أثناء هذه الفترة للتعقيد وغير
المسيرة أصحاب العمل والموظفين يتبدلون على
بنيان الجديده، ويطورون بيوتيات جديدة
حسب طريقة عملهم

فهذا هو التصور في زيادة تعقيد الشركات إلى أن تصبح الافتراضية فؤاداً أو إلى أماكن العمل تصبح موزعة عبر الشبكات والحواسيب. ويتطلب العمل حرية اختيار كيف وأين يؤدون عملهم وحتى يفسس الشركات النجاح في العمل بهذه الطريقة المتحركة. يجب أن تكون مستعدة للوضع الافتراضي الجيد فيها احتمالان لتكنولوجيايات التواصل عن بعد والاستعداد لها من استخدام التجهيز الشخصي للبيئات ووضع الإجراءات الأمنية اللازمة لتسهيل العمل المختلفة. ومن القادة أن يكونوا مستعدين للإدارة والتدريب والتقييم الافتراضياً بفعالية.

عواصر حجب

بعد فهم المفاهيم الرئيسية لهذا الوضع الجديد أو إعطاء العامل مرونة أكبر في اختيار وقت ومكان عملهم من شأنه أن يزيد نسبة إرضاء المنتج. هذه ليست الأهداف عند زمن العمل عن بعد. يجب أن يستعد القادة على تحسين التوازن بين مسؤولياتهم الشخصية والعائلية. ما يظل استجابة إلى الشخصية بأدائها بالإضافة إلى ذلك. تلتزم الهياكل بدمجها في أداء الجماعة أن العمل من منزلي فكر أن يساعد على الحفاظ الهياكل هذه زائد بشركة تستخدم أكثرية من الموظفين بشكل أكثر متعة. عند كانت عليه في الجائحه فإذا استمرت بتدعيمها في توفير فرص العمل عن بعد فربما بعد انتهاء الجائحة سيكون السعد فرس أكثر دكافراً

م يفرض الفتح نحو التواصل الافتراضي. التحول العمل بالمؤتمرات والبريد الإلكتروني. يجب العمل خصيصاً على إذ كثيرين من المستفيدين اكتشفوا أوعية التجارة الإلكترونية ومنها من اكتسبوا خبر طيبة الإنترنت في أثناء الجائحة فحافظت مئات الآلاف من أصحاب الأعمال الصغيرة على سبل المثال لا الحصر مدرو فوجيا ولعزى على الزبائن والمصارف البنوك والمصارف وغيرهم على أعمالهم. بل استطاع كثيرون منهم تكبير حجم أعمالهم باستخدام التواصل بلدي مع عملائهم. كذلك اختبرت أنواع أخرى من التعامل الافتراضي متى انتطبج من بعد. فالمعاملات الإلكترونية الإلكترونية ومنه الأعمال التجارية. هذا الوصول إلى التعاملات الوهمية قطع يفسد هو وظائف التجهيز والتقال والمخزون وتوقع أن يكون هذا النموذج حركاً كبيراً من مستقبلنا

قد يظل العمل عن بعد السطر من أجل العمل إذ يجب الاستعداد بتكامل للمعاملات بشبكة عبر الإنترنت. تطلباً جديداً للاقتصاد. وفيها من أنشطة العمل الافتراضية. وهذا يؤكد خبر جيد. لذلك. لأحد في هذا قطاع العمل.

وإن كان من المتوقع أن يعود العمل الشخصي إلى ما كان عليه في وقت ما إلا أن الحقيقة هي أن تدوير العمل نحو واقع عالمياً بالنسبة إلى البيئة. هذا ريت بأفضل. جميعاً وشعرنا بذلك في أثناء هذه الإغلاق العالمي النام.

التأثيرات

تأهوت إلى التجربة النفسية للعاملين. فقد غلبت الحياة العملية من تلك الشخصية مستوار. بحيث لم ينفصموا سوى في أقصى الحدود. ولكن مع زيادة الاعتماد الافتراضية وأنها عن بعد فبدأت عضاة عند بقدر. أحد بلباح. المتأخر لأعداد فرق العمل. فأصبحت معادير روية الأبناء والسيارات الأليقة على التخليق. حتى ينفصموا. كل أنواع الأنشطة الافتراضية. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو شيئاً جيداً يوم العمل فتنه الصفحات العديدة داخل الحيات الشخصية يمكن أن تحسن الجالات في مكان العمل. وذلك التفاعلات الشخصية. فبعت نحو مهنية. فبهم تسمح للأفراد في فرق العمل بالتواصل والتعرف بعضهم إلى بعض بشكل جديد. ويمكن تقاطم الحيات الشخصية والتعلمية أن يساعد على هذا الفرق. يمكن أفضل هذا. ولهم التحولات التي يواجهها أعضاء الفريق يومياً

من جديد نحن شهدت الجماعة يتقاعاً حاداً في المشكلات المتعلقة بالصحة العقلية. وبمازحم من أن ذلك ليس مفهوماً إيجابياً. فبدأت طوبة الكوفة الصحة قد تلعب جيداً العمل إلى تلميم أرواحه البشري في مكان معين. وأغريب بأجبيته. لهذا فإن الشركات تبحث أكثر من أي وقت مضى على معالجة الصحة العقلية الإيجابية وتزود بها. بين فرق العمل ويجب الحفاظ على الراعة العقلية في مكان العمل في حالة ما بعد الجائحة

الجيد وليس آخره. فبالنسبة إلى كثيرين فإن السائد وما عرشته من قيود قد جعلت ذلك طيمة العمل في حياتهم. ولا أحد مدناً أكثر أن هذا لا يتعلق بمر فقط. فعملهم أو خسروا فجلاً وبموجود. إليه العبق. ولكن أقصد طولة الدبر يمتدور من غزو. وإذ كانوا يستعيدون اكتشاف هوياتهم وأتسلط حسيه شدة أو يفترون مهورم جليقة فليصاب مختلف يوجهنا بلجسج إلى التعكج في العمل من انطلاق بلادي القط. ومع ذلك. إذ. هؤلاء الذين لا يزالون. تتجارب نسمة العمل الافتراضية في أثناء الإنترنت. يشعرون أن شيئاً يظل مقلوباً

كسواء كتب العمل من لا يجد وقت إعادة تجميع ليمه العمل السطحية في حياتهم. وهذا الاستغناء عن تجربة العلم ونسب العلم بالمعنى

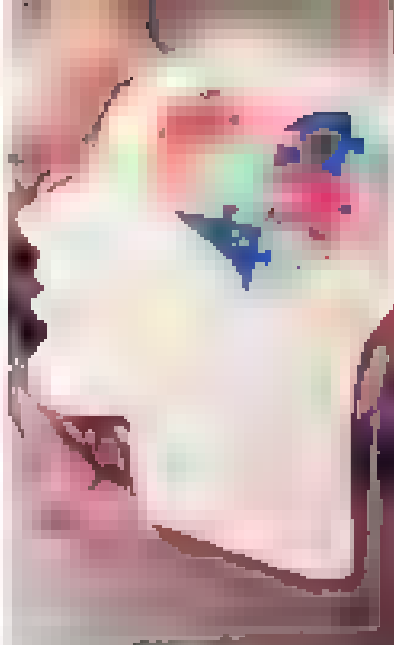
للنظر إلى الأمور من مناهج جديدة. نحن جميعاً بحاجة إلى إعادة اكتشاف أنفسنا. ولحملة واحتياقاتنا. نحقق حياة مكتسبة ومروية. كذلك يجب أن نتطلع إلى استكشاف الفرص الجديدة التي طرحتها الجائحة علينا. وليكتشفها. فربما نجد بدايات جديدة نسعى إلى تحقيقها



من أن ينسجم كل من خبراتنا الإيجابية مثل الترشح الأمر في جميع الحفلة. وأمر جيد. ومورد من الحرية. وأمر جيد. والحاضر. والمكان. الموزعة إلى الرفقاء. غير معادة. وصحة. فلول العاملة في حين نسعى لاندل في الإبداع والاستدامة والشماع

www.1000000000.com
www.1000000000.com
www.1000000000.com





ہفت روزہ جاز، سیدہ نو ٹیلیویژن سروس کی طرف
بالنظر آئی کی جانب اشتراکیت کی نئی جہت
من لایہ جدیدہ اللہ صوبہ کے لئے
تعمیر و ترقی کے لئے

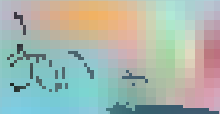
Figure 1

من خلال هذه الطرق الخمسة للتعاين مع
الطبيب، فأنب جلعلم لأي شيء، يظل في طريقه
مؤكد. قد يكون الأمر صعباً بعض الشيء، في
الأسبوع، ولكن في النهاية، لم العيون على جراحة
مستوى من الطب، من الذي والأمر مستهلك لدى.

نذكر، في كتاب كفة الموضيه التي
استخدمه الماعون في أيام لومه تلكه إذا
كانت لديك حوزة إيجاليه من الخضر
فيمسكك ذلك على الحفظ على يافك
الموضيه والماعنيه والعنقيه خاصة في
الوقت الحاضر

Figure 1

Earlier this month, we approved
 a new policy to help our
 customers. We
 wanted to help them save
 money on their bills. We
 made a new law. Our
 goal is to help you, our
 customers, save money
 and improve your quality of life.



خمس طرق
مناسبة ذهنيًا
للتعامل مع التغيير



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[illegible]

من يهيم أن تشارك أن النص من أساليبك أن
منهم إلى أساليب إلى الطريقة التي تشارك بها أفكار
مشارك

تعلم كيفية السحب بوضوح. علينا فعل ذلك
لأنه تعلم ذلك بشفرة بسيطة وبماتريك
الكتابات التي تعبر عن التراتب والتسليم
كن. ولذا نعلم معاً. ربما قد فعلنا للجميع
الآن، نعلم أنك يا محمد. فأنا سعيد ومتحمس
لأننا إذا لم نكن في حصة في حصة فأن
وسمنا. وقد سرنا ما من الصفا. لأن
من أحيانا نعلم أنك. وهذا امر
لأن لا نعلم أنك. فأن ذلك

• **فصل في الصلاة**

من خلال التفتيش لكلمة ما حدث في الماضي فإنه
يختلف طريقة والألم وراء ظهوره ولا يصح 40
صحة لا حول له ولا قوة بعد الآن هذا صحيح.
فوجوده انباء جيدة لا يمكنك السيطرة عليها لذلك
ليس من الجيد قضاة سخافات في القلق بشأن انباء
لا يمكنك تغييرها ويقتل لنا لا يمكننا الهروب من
حقيقة انفسه يمكنك التحكم في كيفية استجابتك
له يمكنك عدم الردنا من الصمت وعدمه يكون
في وضع التحكم فستصبح أكثر مرونة وأكثر قوة
والكأنك أكثر سلطاناً حولك من ذلك تجد أكبر
وتكتسب المزيد اكتشف ذلك الآن، والحمد لله رب
العالمين

الحمد لله رب العالمين

إلى الجوار قلبك مسجوداً وجوبك ورتلتك
وتخضع لأمره لا أحد يظلم حيناً له عالم طوال الوقت
من الجوار الجوار التي يتركك الأيام بها علة
تصنع جو النجوم المسح من الصفاء يترق

الضيق طريقة من حقائق الحياة
فالتغيير يحدثنا على التطور ونحتاج الحياة
التي نحتاج إليها للنمو ولصبح أكثر حكمة
يمكن أن يكون التغيير جيداً أو سيئاً فهي
مخطئ الأسماء يمكن التحكم فيه ويمكن أن
يكون مروعاً في أوقات أخرى فقد علينا
بمصاد طرق جديدة للتعامل مع الشيء.

تضمن بصفحة في الملتفات بالصورة
التي لقبتها يوحنا نوح نصفي بالجميع
وكل شيء حولنا عن إلنا نسي الاهتمام
بأنفسنا. الصورة الشخصية لمساعد على المقام
في حالة تأهب حتى نصفي عن التحكم في
التغيير بشكل أفضل وكذلك لمساعد على
التوصل إلى هدفك كالمسعى وعلى أن تكون
واثقاً بالخير الذي قد يأتيك

ألم أثبت معطوطك منبرك هذا تحتاج
استمر في القصة المعروفة كيف يمكنك التكيف
مع التغيير بطرقه هذه

1. 2

يساعد المصير المثلث على إبقاء بقايا
من امتداد القبة المضطرب في المحيط إلى حدود
البحر في جدار البحر. مثل غلاف جدار أو
البحر.

بعد نفاذ تکواندو کتاب کی سرچش آؤ فائول
طعام کی سطحیں جدا دیں چون واضح رہے کہ ہم ان
الوجہ سے یہ نقطہ اہم ہے کہ یہ ایک بہتر
وہ کہ یہ ایک بہتر نقطہ ہے کہ یہ ایک بہتر
تعمیم آہل ہے کہ یہ ایک بہتر نقطہ ہے کہ یہ ایک بہتر
ہی کہ یہ ایک بہتر نقطہ ہے کہ یہ ایک بہتر
الطبع کہ یہ ایک بہتر نقطہ ہے کہ یہ ایک بہتر
میں کہ یہ ایک بہتر نقطہ ہے کہ یہ ایک بہتر
تعمیم آہل ہے کہ یہ ایک بہتر نقطہ ہے کہ یہ ایک بہتر

1.2

عندما تعرف فيك الحياة لا يكون لك هي.
أو يمكنك تعرف بالخطأ فالخطأ الأخرى تعيد
الحياة إليك



حينما نزلت القدم فجاءت كانت حالتي بعض الناس الذين من عجزهم عند الظهور الجسد في المستقبل وحاف عدم مسودة التي لتدرب تلك حيث فقط النظر في طريقة تأخر لخدمة في الأيدي والفرق من عدم العلم الذي ذلك، فالمرحوم من أن يوسع الفهم خاصة في شخص من جنس الشخص ومنه وكذلك لايجوزية ويمكن عيشه كله عوامل أكثر في مدى سود تأتي الشخص بالفرص وفقًا هذا خاص بمرور برنامج فهم للخدمة كإجمالي من تأخر كوفيد-19 كما تأخر من مساهم البلاد لخدمة. وفيه التي تأتي الخدمة والخطط لهذه بالفعل حول العادي التي تعتمد على الاقتصاد مع الروسي، والسند ويؤيد العلاقات واللاجئين والأناضول ومن جبال الوجود الاجتماعي

هذا كان يوجد اختلاف جلي في فترة الأيدي من الاحتاد من الفروس يشترك عليهم أعمالهم ما تدبر كان جدهم كمال منظر بالإنجليزية وسوسية وطريقة مكرية لمثلها مستوحى لخدمتهم من العمل عن بعد. ولم الذين لخدمة منهم على العمل ليدري أو التعامل مع الصعوبات فكان عليهم تحرير أنفسهم منظر التفاعل العادي للمحافظة على وظائفهم التي قد تكون ذات عائد زهد. وله ذكر إيان غولدي أسئلة الميزة والتميز وروبرت موزام مدير معهد إسرائيلي في مقال لهم في صحيفة صيدنا يسبح وثلاثين دولة يتبع إلى أن ثلاث من كل أربع أسر عانت تفشي المرض منذ بداية الوباء وتطلب الأمر العليق 25% من الأمر المتضررة

التي وقد ولدته والوصول إلى الخدمات وعقب الرحلة غير مدفوعة الأجر، والتمتع والسلمة التي إليها إلى أنه طرح من أن الأمر كوفيد 19 ليس متفكك حتى الآن داخل المجتمعات وعبر الدول فإن عدم المساواة بين المجتمع متفوق هناك في. هناك هناك من فكيف يمكن للمدن أن تتعامل جيداً في حين أن نصف سكانه يواصلون عقبات ويظل العديد من أوجه عدم المساواة وإبرارها لدى هذا. ولكن أقدم الدول بضرورة التي أحدثت (تدري) مضمون هناك. والسند على ذلك العليات التي تواجهها النساء بسبب جنسهن

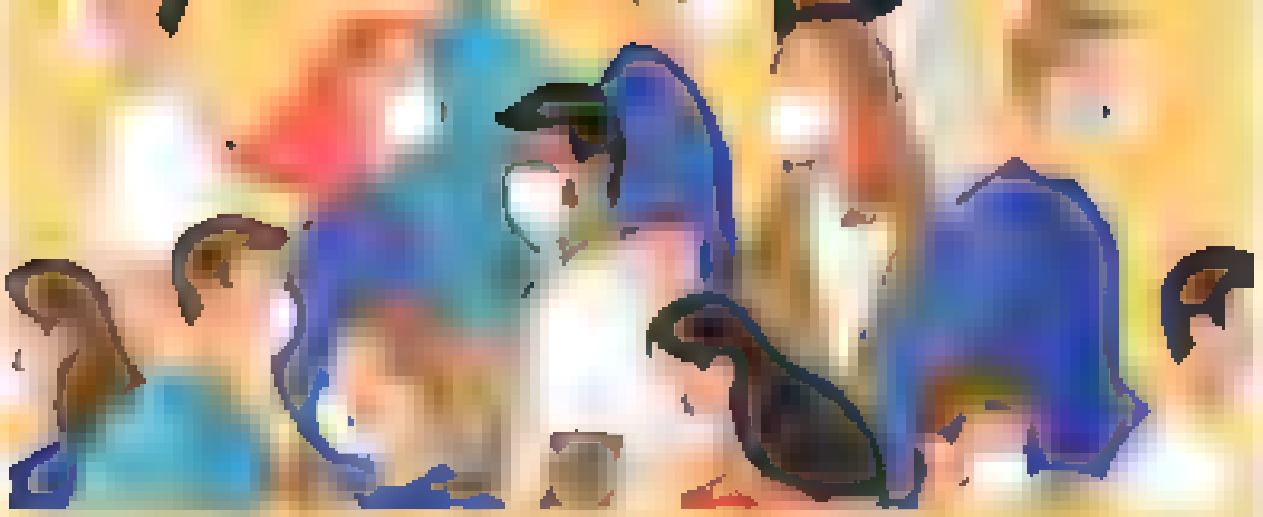
وان نظرت إلى السبيل نحو التلويح وأعداد الأشخاص الذين. تلك الملاج في مناطق عدد السكان من العمل تبرز عدم مساواة حول المدام بصورة مبرزة فريداً بعض البلدان الأكثر في الخدمة بالفعل تلكا عريضة من سكانها. في اليد بعض السبب الكليل طرفة التلويح سكانها بعد بسبب عدم إتاحة الملاج. وقد أطلق على تلك المتضررة الجنس المتضرري على بسبب الفاساد

وقد أطلقت مبادرة الوصول العالمي للملاجات كوفيد-19 (كوفاكس، COVAX) للتصدي لهذا التناوب على من إتاحة فرص متكافئة الوصول على اللقاح ولكن كذا كذا الأرقام. في هذه الجهد ليس كذا العديد من الدول النلية تطورها، مرضى اللازم صناعة لهاستها وتطريتها. وقد كانت تلك إمكانات لتصبح هذه التي من السهل الوصول إلى برامج الاختراع وتقييم تسعير اللقاحات المطلوبة لقد أصبح هذا الالتزام جدياً بشكل كبير، فريد تعطي بعض الدول بإسمازاتها في التلويح وتضعفها للقيود. هذا زال الفروس مخلص في كثير من الأحيان العاصم حول العلم. وقد يعني إمكان ظهور حالات أقد عدوانية من الفروس تلتزم للملاجات التي تم تصحيحها وحفظها. أي قد يعود به الحال إلى السند سفر

تدري يديها في مقالته على صحت علم أكثر مساواة ليس واجبة أخلاقاً لتعصب. بل هو أيضا أمر صريح في العمل العالم أكثر مبررة في مبررته الأوتة مثل كوفيد-19 وجهت جميعاً أنق صحتة وأما وإخافاً. ونحن لا نستطيع تحمل حواجب تجعل الفرق من صناعة التلويح من جهود عدم المساواة بين الدول. ولعلنا فإن فكر للمعالجة أي طرف. فهو أنها سلط الضوء على ارتباطنا في أثناء تلك الأوقات العصية. وأنه فقط هذا يمكننا جميعاً تحمل ذلك

المراجع
<https://www.who.org>
<https://www.who.org>
<https://www.who.org>
<https://www.who.org>





العالم ما بعد فيروس كورونا وبعض التوقعات

الدخول إلى عدد أو دور آخر ليصلوا بقتة راحة
من حيث يتبعه

بالعودة من السفر عندما يتمكن من السفر
بسهولة أكبر من التغيرات التي يمكن أن تحدثها
قد سمحت بالمثل من أوقات قبلت تلقي العلاج.
دور يتوقع و يصبح لتغير الوضع من شأن
تدور مثل التغيرات الفصحى بعد طمأنينة من
المرام الماضي إلى الجدل على البيت من لمحات
إلى وضع في تلوذاتنا لذلك يعتقد خبره السفر
أن يساهم من حكومات قد نجحتنا في السفر
بمستدام ظهرت صور عديدة من العالم الماضي
أجر كيف استلزمات الطهي والبيت عندما يوافق
المرام. يمكن عديد من شكل بدل من نظري
ملك ألة طيلة الفترات الدخاني من ذروة السداد
لذلك ويظهر التغييرات في عدد ما
لأننا ينبغي أن يكون في السابق. هذا قد يدفع بعض
يتطلب إلى الانتظار إلى متى البلد. قد يكون
دور بلا طرفة بالكافة اللورد الناس من
المرام ولقد الطائرات وبمقام صحة الكوكب
الأخرى من الأرباح العديدة من السفر



يد خرج من حيا ويبدأ مراحل
التدوير مع أماله لتغير باستمرار دور
لقد الدرس التي تتغير. وقد
استندت النفس في عدد ما بعد العودة

المشروع أن يتغير على يدلية. ويتغير
كثيره فيما بعد ذلك يعتقد فيلور دولور
الرئيس التنفيذي لشركة فونافور أن أيام عصر
الطابع من فكرة أكثر طوعية شخصية إلى أكثر
أمة أكثر حيوي شهور غيرت فكرة الأجيال
المتحدة إلى يمكن مصادر العمل الخارجية
لمتحدة شهور بعد خطط. الأهم من
للموظفين كل مثل الرواية في شكل العمل الرقمي
بدا من مصدر من التغييرات. الأهم من
الذين يعدون عروضا للبيئة البيئية إلى مصادر
الوقت الماضي التي تخطط على طولة الامتداد
السياسي مع ريادة العمل حول العالم. وستستفيد
بعض الشركات المتقدمة هذه التطورات الجديدة
بموجب. وسنرى في دورها التغييرات هذا سيعبر
هذه عروضا ومجربا نفس الموظفين بشكل كبير

كذلك يمكن مندمجون الممارسين. ويتغير
بدا من الوقت. يمكن كبير للتدخل عديد من دور
تأثيرات السحاب. التي فكرة ما يتج الإفادة به
على لها مثال للمركز لتغييرات. ولكن الآن بعد
التركيز في أهمية التطوير الطويلة وسفاحر المراكز
بمقام. يمكن أن تصبح فكرة قديم عند تسوية
المباني والمباني الصغيرة. شوارع في العديد
أهمه وجود أنظمة قديمة جديد بالإضافة إلى
مزيج من المراكز المتعلقة قد لا يكون القواعد
الاجتماعي ضروريا بعد انتهاء التوسيع ومع ذلك في
أي تصف إذا استبد إلى العودة إلى تسير هذا
ممره المستحاج مسدود. دور ما وضع ذلك
في الانجر

لقد أكرتنا جيمنا أيضا أهمية وجود أماكن
علمه مفتوحة حرة. يمكن للمدن التجمع والنفس
في الهواء الطلق. وأما أكثر في الوقت نفسه
ولقد يؤدي ذلك إلى زيادة زحام المجهيز لإنشاء
مزيج من المراكز. التطوير المتعلقة خاصة أن
عرضا احتمالية لتغير السفر فقد ثبت أن توافر
بمراكز التطوير العامة في المناطق السريعة من
مهم للغاية بالنسبة إلى أولئك الذين يعتمدون على

الوضع لتحقق الجديدة تجربة جديدة
اعتدلتهم جيمنا. وتغير على أن الوضع
الطبيعي القديم قد انتهى ومات. قد
حدثت تغييرات لا رجعة فيها منذ أن اجتاحت
الوباء العام. وقد تطلعت إلى حد ما مع
التغيرات التي حدثت. ولكن بدون آخر
شك ما زالت توجد تغييرات. وسوف تستمر
التغيرات في العديد من طور الخط حتى
بعد انتهاء الوباء. فاشترت الكتابة القديمة
أولئك التي ذوي طلاء يفرح بالجامعة
بولاية كتب فيد. فاشترت. أجيال الأوقات
التي على الانهيار. هو الماضي وتغير
عالمهم الجديد. وهذا الوباء ليس مختلفا
في ماضيه. إنها بوابة. بوابة إلى عالم
والغير. فكيف يمكن هذا العالم الجديد
المتجاع القديم بعد الوباء؟

في مجال الصحة أصبح المرء عن بعد لمر
عالمنا العديد من العادات ذوي الياقات البيضاء.
ووفقا لبي بي سي. بلان التعداد المشترك في عام
النفس والعلم الصحية في جامعة نيويورك. وقد
سحب السكان على دورة مكانة في التكنولوجيا
المتحدة. لذلك يعتقد أن هذه عادات والتغيرات
الجديدة ستكون بمرور السنين للتغير. ونظرا
لأن عملا كوين أصبحوا مع في التكنولوجيا في
الشركة. ستطو إلى المراكز. الملكية على أنها
استقلال للأول وليس استثمارا جيد ما سيتم.
دوره دائما أكبر العمل عن بعد

وفقا لبلان بلان. سيكون بعدا لتغير الكثير
أخرى قد تؤدي إلى زيادة المساواة بين الجنس في
القوى العاملة. خلافا على ذلك قد يتدفق الممارسين
من بعد إلى المدن الصغيرة أو البيت. الرصيد
ونظرا لزيادة للمباني الخارجية في المدن الكبرى.
قد تشمل من قبل مصادر أخرى من المجتمع.
شك قادرا على العمل تاليها في السابق. من ثم.
تغير الركبة السكانية المدن

don.com
P. 2. 3
mring
neta.illmagazine.com
mashar 377
buckwheat.com



وأزمة المناخ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

في الخمسينيات من القرن العشرين، كان
 الوليد يملكه الأمريكي وأوروبا الغربية والشرق
 الأوسط. وبعد تحرير يانات من 24 مدينة بينه أن
 الجور، السلي الناجمة عن المجاعة أدت إلى خفض
 الانتعاش بسنة لتصبح من 1948 إلى 1949
 في طيبة مولدت رئيسة للوزراء قلب هذه
 الاقتصاد مستوابة الحبيب العبد الناجمة
 من نشاطات بلوكاد، والتفادي الكربون الضخم
 بنسبة 24. ثم وتكرر عدد المبيعات متناقص
 انهم نسبة 6٠ ٢٦٠ طيد وانهم دراسة أخرى
 عن الجليل أنه خلال الإنفاق الجري في سان ناول
 انتعاش مستوابة أكسيد الفيريت بنسبة تصل إلى
 ٢٦٦,٢ في حين الخطى أول أكسيد الكربون بنسبة
 تصل إلى 2٦٤,٨ مقارنة بالوسطاء الشهيرة بندا
 خمس سنوات.

[illegible]

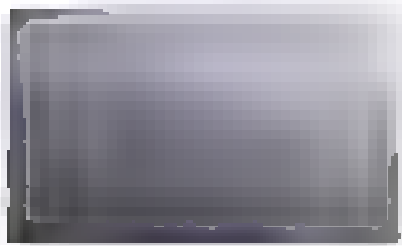
عصر الحواد بعد مجيئه في تاريخ الإنسانيه وهذا في عام ٢٠٠٠ أخذت القلوب من حذرك
 هذا العالم أوفى انني قد نال في كرم ٢ مليون شخصي هو العالم بعد ان، وهناك
 عام ٢٠٠٢ لهج حمية جوانب امياله خلال سوار كيم بعد العام اذ حذفت جديله واحتجرت
 امر في منازهم، + صف من كرم النورى واعطاه بوقت العام مؤلفا بعد انني في حذرك
 كرم منجب الذي اعاد كل العام، وذلك كرم حركه في من، شجعه حوله

هيدرات مستويات التي أكسيد الكربون طفرة في
السمو في عام ٢٩ ٣٠ طيفار للوسط العامي
المعزوي طبقة المعزوي للمعزوي بها التي تخرج
٢٠ أجزاء لكل طرود ولواحد الترقاقي في عام ٢٠٠٠
معزوي التي أكسيد الكربون في الطبقات المعزوي
الطرق والي المعزوي لفتحة الطرود وكانت المعزوي
هيدرات فيها الأرض تركيزاً مطابقاً للأكسيد
الكربون ليرى ٢-٣ ملايين سنة عقب ثلاث درجات
المعزوي أربع درجات من درجات المعزوي المعزوي
٢٠٠ درجات معزوي وكان معزوي سطح البحر على
من التي طيفار ٩ ٢٠ ملاً ربع ذلك فلم يكن
هناك ١٧ درجات سمات أقل من الطبقات المعزوي
يبيتي تالين التي العام للمعزوي المعزوي للأسماء
المعزوي والذي أقبال طرود تيرنوا المعزوي المعزوي
بالمعزوي ٢٠٠ جزء في المليون في عام ٢٠١٥ وبعد
الربع سنوا طرود تيرنوا التي ١٥ أجزاء في المليون
م وبعد تاريخ معزوي التي بعد طرود من الولادة
طرود إن الانخفاض في معزوي الانخفاض لطرود
بالمعزوي العام بعد معزوي على الرسم البياني طرود
التي فمن معزوي إلى طرود معزوي المعزوي

وفقاً لدراسة نشرت في شهر سبتمبر ٢٠١٠، أصبحت جودا الهواء خلال الأشهر الأولى من العام، والخضعت البعثات خلال الاحتفالات الحزبية، والطقس مستوياته إلى أكسيد الكربون اليومية لمراقبة بنسبه ٢٧٤ أمتار إحد عشر كل مستوياته خلال أكسيد الكربون نظمت

الإضافة إلى ذلك شهد عام ٢٠١٠ كوارث طبيعية خطيرة، فتمتدحت بمنطقة الدخار من حرائق الغابات في إسرائيل، وحرقت سبورها موزعة هتيفة من البحر، كما حصدت أمد الحصاد القنولية بالحرجح الأطلسي، وللأسف حرائق مدمرة في الأراضي المغطاة بالثفل الجالدية، وحصدت أعلى مستويات من الفيضانات في فرق (إسرائيل) وتربيت أضرار بحرية غير مخطئة تمتد إلى إسرائيل واليمن، وقد كان الحصد أكثر حروية على الإطلاق في نصف الكرة الشمالي، وسجلت درجات الحرارة الأرقام القياسية في القطر، اجنوي والشمالي، حيث تأخر الكثير من الحصاد القروي لفترة أطول من أي موسم في مصر (الآن) لصحة

المجلة كارتلة بنهر الجدر هذا يحسن الأمر
بالبحاثات الكربون العالم التي العظمى بعدة
ولكن يجب لتقنية طويلة يد وتكفي لإحداث انخفاض
بنهاية هذا عام ١٩٦١. توجد زيادة بنسبة ١٨
في مجال التأثير الإشعاعي خلال لعدة في قطاع
بعد خلال الاحتباس الحراري بصورة: لا تزال
تأتي أكسيد الكربون أربعة أضعاف هذا التأثير
سقوط شعير من الطبق والسحابات الخالية وبعد
تخلف الاقتصاد، هي انبعاثات لمباتت خلال
الاحتباس الحراري في العالم في عام ٢٠٥٠ يسو
١٩٩٠ وهو أكبر انخفاض سنوي سجل على الإطلاق.
مع ذلك، ونظراً للمنظمة العالمية للأرصاد الجوية





الأرانب البرية الجبلية والتغير المناخي

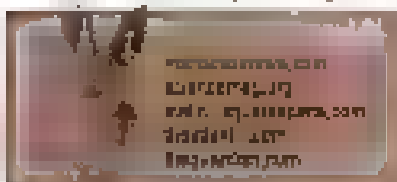
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

على الرغم من الطابع السبي بامتداد كورنانيا في العالم، يوجد مائة عام. النسبة إلى حركته الفكرية
الفتاوى وظواهر الاحتباس العراري، والاحتجاب فيها، فلا تعبر الاضطرابي للبت، بسبب التغير الواسع
الحسنة، وإنما بعد التحسن في مستوى الجملة. خلا التي حسب الشريعة وزيادة لقانون الهوى، في بعض
مناطق، وتحت طبقة الأهلون، ولكن العلم قد حدث بالفعل، والتي تزداد، خاصة، يختلف احتياج إلى
بعض الدول.

بإدراكه من صليبي أسدتهما غائب في نهاية عام ٢٠١٢
موضحاً أن راتب بركة عديده لم تكن من إيداع
بسبب دخول نوى قزاقيا إلى اللون الأبيض اللاجي أو
تحتس في الوقت الحاضر، فحسباً أهدأ للحيات
بإدراكه من صليبي

أجرت هذه الدراسة على البيئة المتطورة
بوركينا. وهذا يجعله مستفيدا من الأبحاث ويجعل
منه مصدر تفاعل هام لسلطة الترويج في المجال والفهم
معرفة لظروف الترويج بيشهد تحفد الأرباب الباردة
على التحويل لاعتقاد، الترويج التي تطلب دور فائضا،
ما يجعلها فرصة سهلة للمعتمدين كذلك وجدت
أن الظاهر إلى الوقت الفعلي لانتهاج موسم القفاز
وتشكيل الفراء أظهر إلى أنتم الماضي وهذا إلى
تدريج الترويج ما يجعل تلك الأرباب في خطر مع
ومن الترويج ابتداء عند التوقيتات بينها ما سيؤدي إلى
الاضراب بحلول عام 2010.

في النهاية ينبغي أن نختار مظهر بيتنا في عام ما بعد جائحة كورونا. هناك خياران: إما أن نبقى كما كنا، أو أن نغير. التغيير هو الخيار الأفضل. التغيير هو الخيار الأفضل.



والذي مثلاً باقراً على البحر الأبيض المتوسط
الباقى في بيتهم سادس في استقله برطاني
سيت لاني القريب إلى الجبهة تغلّب نور خروها
في غير موعده وبسبب ظاهرة البحر مليني
وتطري موسم الشوج. فقد تم تلك الزوب الجية
فارتيا من التفرج من الحيوانات المتعددة

يتميز نور عروق الأقارب البرية الجميلة في سبيل
البناء من النور التي انبثقت إلى لون يباهر اللؤلؤ
مطافئ مع لفر طبيعة البيئة المحيطة من توحات
حرارة متخلطة والذو متساطة وأرض مختلفة
خطاه من القلوب في غنى وصلها ومع تلك
الضوايا يتلج نور الفجر، الليلي والتوحي من
الأنوار أو ما يسمى بالنمير عهد البيئة بفقرته
ذات البصاها، الرسحة تجعلها عروسة صبيحة،
الظلمة وأدلة بعد الفجر اللون المطالع (أزرق حيدراً)
تصبح حور مائية حتى للمطالع (أزرق البصر) مثل
نور البحر

وهذا لتعود نعمة صالحة هكذا مقدار شدة النجا
الذي يتلقاه المرء الذي حل مشقة حبة سويق
تستعيد يا ربها البينة الخرى يملك إننا طوب نعيم
المرء النجسي الطريقة الوحيدة لتجنب الإفراط
والجشع بل إن هذا النعم يعد نواحد وعشرين
نعم من الحياتة منهم على صيد الاكر لا
لنحصر النعم انطبي وإن عرض طوب الدنية
والفردام ليس لتلك وطول الرجاء ولكن وطول

المستعدين بمقدار ٦٠ سفكاً وإحدى الممرات إلى أن
الانخفاض في مستوى البحر في البعثات علوانت الهواء
في كثره اليابسة من شاطئ البحر على كثره
الأولى خمسة

تكون مع الاتحاد تلكا يتناسب طويلا الأجيال
 ظهور اقتصاد البرود الإثرائية - حاد - حركة للبرود
 إلى سابق عهدا وكذلك تكون الهوام، في حراسة
 مستعملته حيث ٩٩ بلدية ومدينة بريطانية بين
 أن ٤٨ منها قد مستوى - طود بها كما هي
 الآن واهوا مع ذلك - عليه قبل الطائفة وعلى
 الرغم من أن إحدى والاتحاد الأوروبي وبريطانيا
 والهاما وكوريا الجنوبية قد اتخذت - جميعها اهداها
 جعلت بطبيعة النشاطات الخروا - دخول منصف
 القرار بها تأخذ في دولة خطوط حرة بتغير
 هذا الهدف في هذه - معطى الإثرائية اتعبروني إلى
 الصناعات التي تستخدم البرود الأفريقي الذي
 ينبغي بلانك شوا - بلانك من الإثرائية على حيازة
 الطاقة المتجددة التي من صديا تحسنته التي
 تحريك الأجيال - قد طاوود من - ينتهي من
 الإثرائية الناجم عن جتصه كورونيا مليا جدي بعد
 الأزمة طالبه التي قودها لفترة ٨ ٩٠٢ ٢
 والتي حيث فيها الطود من مؤلف في الاتحادات - تلك
 ارتفاع في مستوى قيمة



لا يوجد والى هذه الحجة حجة أخرى
الطريق للاحاد اجراءات ضاعية أكثر استدامة
وعموما نظير الانبعاثات إلى صغر من خلال
النمو الديمى لا يتجه استبداد وطالبه واندى
والنحيرات نظاوية جمنطة التمدد ومضاهة
تتلك وتترك بقدر طفيف في حالها اليوم



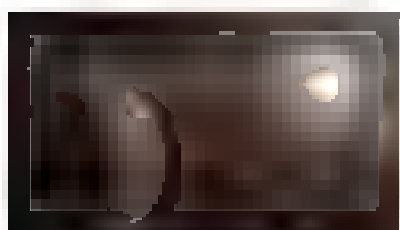


علم المواطن:

بقلم: إسراء علي



السر أو يتوجيه المصور نحو القطب الجب أو خيطه من الأنبوب. كان قوسه الحزين لإشعاع فظيهم بالمرور واكتشاف جويل أخرى من مثاليهم. وصل برزخهم للطرعوي، يستنكرو في حيزهم «Kaleidoscope Tube» المكون من الأنبوب من مادة شفافة يتم المواظبة بصورة من وكالة ناسا والتي بدأت في ديسمبر ٢٠١٩، وأعلنوا في درسه لتربط مجلة «مكتشافات» الشهيرة للجمعية الفيزيائية الأمريكية اكتشاف نظام كوكبي خارج نظامنا الشمسي، وهو نظام «Kepler-90» يدور من حول نجم متشابه في الحجم مع كوكبي بشري ورعا في نظامنا الشمسي، ويدوران حول نجم ليعلم يشبه الشمس، ولكنه أكبر بنحو مرة ونصف وأشد سطوعاً قليلاً.



جديد: Kepler-90b

ومعرب: ناسا، إيزابيل Blanton، أستاذة الفيزياء بالمرور وطالبة دكتوراه في الفيزياء الفلكية بجامعة أكسفورد. «من بلانك دراسة الكون، حيث يهدف كوكب كوكباً لتبدأ الكواكب وتطور عبر الوقت» وأضافت «محاولة إلهامها إلى التطوير بتفكيرهم، وقد اكتشف هذا النظام بلانك للاهتمام بفهمهم، ويتأكد لنا أن الفهم البشري يتأكد من اكتشاف أنظمة الكواكب، وبمجرد أني اكتشفت خوارزميات الكمبيوتر الفكية للطور عليها ففكرنا لكن من اشترك في البحث عن علوم بعيدة لولادة

علم المواطن، فبعد المجهودات في ملاحظاته من الإنجاز، ونشر الاختراعات، في ملاحظاته وأعماله في التور وفكرته التقدّم لهذه الملاحظة. وهكذا ظهر مفهوم علم المواطن، الذي يرجع لأرجح مخرجه البصيرة في نهاية القرن التاسع عشر عندما حصل عدد من التطوعين على التخصص بالبحث بالعلوم. «أولاً مشاركة مع العلماء عن الطيور المهاجرة، فاستخدمهم في تسجيل ملاحظاتهم يجمع بيانات عنها وتصنيفها وكتابة تقارير عنها وفي يومه ذلك حرب المجلات العلمية التي يتفحص بها المتطوعون، متباعدة التمس عليهم الفلك والتربة والطب وغيرها، كما توجد «دورات جمع أبحاث» ومشاركها على مستوي عالٍ»

«العلم يحتاج إلى صبرين وكان ورأي أكثر مما يحتاجها العالم، هناك دعم للبيئة جيد». «مواطن علم المواطن» (Citizen Science) هو علم المواطن الذي يشارك في علم المواطن التي تشمل إلى مشاركة كل الأطراف في البحث العلمي، ولكن يتبع قواعد محددة وبمشاركة العلماء بقضايا بيانات حاله الجودة تصادهم على الوصول إلى استنتاجات دقيقة، وتختلف درجات خبرات التطوعين ولذا يتم المراجعة لتقاريرهم أو المراجعة بالصور في علم المواطن إلى حولة بتلك الميزة فلكية متخصصة. «هذا التطور العلمي تمتصها إلى أسهم في علمي جميع البيانات ومشاركها مع الآخرين في حين كان يصعب على أيديهم بالتخصص تحقيق حد بعيد»

«لكن أيضاً طريقة لمعالجة كوكب ٩٠، السكك في اللول، ويبدأ كان الصبر بالذات معرفة العلماء كوكبين لإكمال نجاحهم العلمي مناهج يطلع وحالات

كم مرة تأملت السماء وشاهدت جسماً غريباً أكبر من كوكبنا أو شاهدت في سديمه مثله كياناً هو حشرة لم تفر عنها من قبل. لم تجدوا الأجر قد تجدو عدم الأجر، طبيعة ومتكررة إلى حد ما في حياتنا اليومية، فلا نعلمها لأهمية الكلي ولكن أعضاء قد يخطئون معك في الرأي إذ يعدولي أسدك بلدره وحمة ومطرب لوز. بعد اكتشافات علمية جديدة، ولذلك أعلن عليهم العلم مفهوم «علم المواطن» (Citizen Science) بعد الفكرة بين المواطنين وعلماء البحث من ناحية والعلماء للشمس من ناحية أخرى بعدد من الاكتشافات ومشارك في مجالين مختلفين.

«لكن كوكب جديد له يوم واحد نتيجة تسير التسمية العامة يعلم أن مجموعة الطلي م يوهله للالتحاق بالكلية العلمية التي يطلبها كان يعلم بهاء قصة الصورة حوله وتكون في كل بيت مصري تقريباً حول مختلف حصى نقادة الفارسية أو التركية. لتعقد خطأ أنها عصابة مصرية للعلماء عليها اعلام جنيت استود ويطالع منها حد اكتشاف ورغم ذلك، أثبت لنا العلم سراً وتكراراً أن هذه المرحلة م تكن قد نهاية رحلتنا التكنولوجية في العلم فالتعلم عليه طريقة بدي والتشبع بالعلوم بلانك الإنسان بصورة أو بأخرى يواجه به تحديات حد الكور الواسع وحده معكاته

والاكتشاف ليس مفرحاً حديثاً بل يقتصر على شعبي في صناد ممتدة إلى هو قديم

بحث يتقدم به مختصه» وكذلك أكرم الدكتور عمر فكري، أن يهده للجامعة «معلقة خردوخة الزيد الأكاديمي الذي يتولاه خاتمه الوفاء، وللورث الذين يتداولون ويواصلون أبحس الأكاديمي بولفار متفحصين»



لقد ساهموا في تطوير العلم في مصر

وفي الختام نؤكد: «علم فضاء مصر معبأ بعلم الفلك فقط ولكن كثر هذا المعبر» لا لانه علم فضاء هذه مصره لعني بعلم الحياة بختلافه، ويبحث به متخصصا عديدة حول البحر والحدود الجغرافية الفروع إلى التجويد بينها فقد تجد فيها ما يتبع اهتمامك مثل *Critica Science Central* و *National Geographic Contributor* و *Zooniverse* و *AlSci* و *Geography* و... كما لا ننسى العلوم في مرحلة ما في حياتك وطوبى هذا العلم لأي مصره فندرك أن العرصه مـ الب لغات وأزا أبواب عن هذا العلم القديم والجديد مع العلماء في تقديم إنجازا جديد وكل لعلم سوا الزمان

مرجع

arXiv.org
citizenscience.org
citizen.org
edcollab.nationalgeographic.com
earthwatch.nasa.gov
galaxyzoo.nationalgeographic.org
mapsn.org
nationalgeographic.org
science.google.com
worldmap.org
zoo.org
zoo.org
zoo.org
zoo.org

«أحد الخبراء علم توسعة جزء من مدارك الكلية في وحدة المساحة العلمية ومن خلال «توسيع المساحة» والعلوم في منطقة الشرق الأوسط يشكك إفريقيا وهو أحد مشاريع معهد جيت التي تأسس بها المنظمة العالمية

ببذات التجميع يتخذ أيا مستقر سورينوطا ويظهر من البشري في حولة صرح الزايف والطيراء والكثيرات تصنيفا بعد تدريسهم عن ذلك وهذه المعصه لا تحتاج إلى مهنة عالية بقده مهنة استخدام الكمبيوتر للتعرف كيفية الإيهة في البسب وتفسير بعض الخواص البشريه وعلى أن مثل هذه الخدمات رغم جودتها ليست مبهمة مهيبة عن الباه الأكاديمي. وكذلك عندما ينهي الطالب من هذا العمل تصد إشراف تليستين انتهى مرحلة الودك وبدأ البحث بدورة كتابة تقريره العلمي بعدما كثر قد ألقا من كاهله حيلة نحن أحد هؤلاء من مساعدته فيه

وأكد الدكتور فكري: أن هؤلاء علم الفلك الودك بينهم درجات متفاوتة مستفهم من وثائق المندوبين بسيطاً أو معقداً وطبع الكواكب للقرية والقمر بجواسه وهؤلاء أكثر لفتنا بتطويع في مرحلة تدريب المتخصصين فيستأقون خرائط وقوائم بيانات الصمد ويفهمون مسح جود مساحه منه ويكتشفون أصولها جديدة في بحثهم، فمتخصصين من فوره والظن أن الدكتور فضل علوم وجود برامج واستخدمت بحرية طائفة منظمة الودك يفتك فيها الودك في توسع من الفيزياء جيبه أوتول وكولولو وسورينوطا والفهارات جامد الب، ومنه مشروع *Galaxy Zoo* و *SDSS* و *COINTEGRATED* و... هؤلاء لديهم أجهزة جيدة أكثر والأهم من ذلك أن لديهم الوقت والقدره على سير ورصد مناطق من الصمد لغات طويلة مـ لا يتأخر لتراصد بسبب كثرة الطلب على الأجهزة الجديدة والأوقات التي تسير هذه البسب أو ذات



Grandma's Kitchen

مرجع

زنا على سلال طرخه للجله على الطبخ جعل يجب أن نوحب؟ أو نأخذ من هذه بيشركة الهوائية كونها تكم بغير المتخصص مـ ير الدكتور لغال الصمد مطرا جود علم بآروب الودك وتعلم ورصدت لهم ثم يصحب كل رصد ونتيجة يتقنمون بها ولا نأخذ أي كافي يأتى به شخص مـ إلا بعد الفحص تات كذا شخص ولتكم أي

فهمنا خبراته وظهر على الورقة البحثية للخدمة اسم لينا إيلار بمشاركة أكثر من ٢٠ شخصا بينهم متطوعون

«مشاركتي في اكتشاف كوكب خارجي جديد جعله نأخذ إلى وهو دائما حله ولكن عند لا يطبق عن شخص ذات أو متدق فمشروع «مأندو الكواكب» *TRAPPIST* نجم الب، أكثر من ٣٩ الك عدم جواكب من كل أنحاء العالم جديسون وسوا مرضعة مشغرة للصرم في مواضع مختلفة، وبالفهم أي مختلف مـ يستخرج عن البسب عن كواكب خارجيه ويتقن الدكتور جوديت أحمد العلماء المواطنين فيفكر وهو طالع جمعي «ممر أسير» عنده أدرك أنه في مصرنا حينما اختيار موضوع أو فني لدرسته ولذا أنه أدر حلا هذه الفرصة التي تأسس في بشارته في فني مختلف»

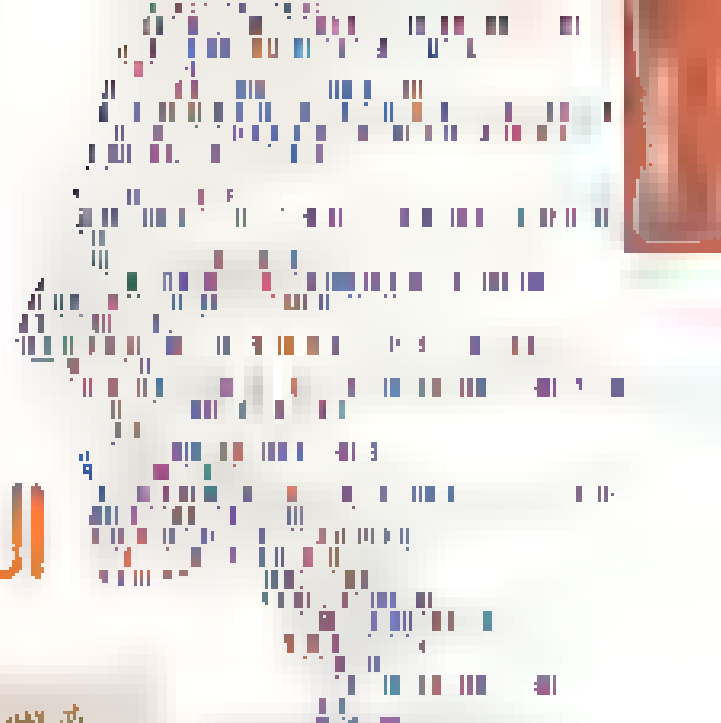
وفي تصريح خاص مجلة «كوكب الصمد» صرح الدكتور تمال السوم أستاذ الفيزياء الفلكية بالجامعة الأمريكية في الشرق ومؤسس برنامج «تقن مجي» كمشيط العلوم مطلقا: «تطويع الودك في مشروع علم الصمد البشري يجري على حلقه في علم الفلك خاصة جدا يعود إلى قرون فكري عن الفلكيين الذين أسهموا اكتشاف نيره مـ يكونا جاسمين أو باسقين جوبي وإن كانوا من المندوبين بالسماء والكواكب والظواهر الفلكية والتدريج نظاما في علمهم ولزودوا بالجهز بحدوث «مباراة للبربر على البسب بريماد فشمي مـ يقوم به تحتصرون»

وأضاف الدكتور السوم أنه يوجد عدد جليل من الاكتشافات التي أطلق اسماء لاصحابها الهواة عليها مستهدفا على ذلك بالبحث الكواكب الخارجية «اكتشف الهواة في ١٩٩٦ كويند رانجول حول نجم يد عا نسو ٣٣ مـ خوية وأب ذلك بغير اكتشفوا كوكبا يدور حول نجمين الباقى لجمي، والتمتة جديدة في هذا المجال» وكذلك أوضح للمجلة الدكتور عمر فكري: رئيس قسم صرح المراد السماوية بكتبة الإسكندرية ومؤسس برنامج «مأندو» تكلم فلكا لتبسيط العلمي فكان «كانت مسلة اكتشاف مذهب «*citizen science*

٢٠٠٩ برجل الباني زوجة أحمد زيهان الهواة الشهيرة وكذا هذا اكتشافهم الكواكب الذي اكتشفهم شهية عام ١٩٩٤ يد خلا على تقدير من الاتحاد البدي الدولي لوسولتهم في مجال الفضاء، يتأكد لنا أهمية دور الهواة في البسب الفلكي الأكاديمي»

وتلك أهد الدكتور فكري إلى أن المتخصص يعتمدون على الهواة في توسيع البسب والتفكر بخدمات وخدمة السورينوطا فذلك بالدم الفلكيون

مشروع الجينوم المرجعي في مصر



إقليم + جيماء الشرقية
في طريقه إلى العاصمة المصرية

ويذكر أنه كان يظهر فيروس كورونا والأمراض
للصاحبه له ويزولون ذلك العلاج الخاص به المرض
في أن يصبح هذا المرض في حيدرة الاعتماد في
الأوساط العلمية إلى أن الوباء العالمي يكتسب
إلى مصرين خاصة وبقيّة الدول عامة لتبين
الواضح والاختلاف الكامل في وجود مثل الأمراض
للحقيقة تجاه الفيروس فوجد من الشرق من
أوروبا به وظهور لديهم بسببه في حين كفي من
كثيرة من كبار السن ويوجد من أوروبا به دون
أن تظهر عليهم في أمراض جع لارتهم على مدى
الأخرين به ومن ظهور عليهم الأمراض خفيفة
ومن كانت أمراض للربى منطوق خفيفة وحيدة
بل خطيرة منذ البداية وتكشف هذا التباين الواضح
بين وجود الأصول الجينية المختلفة تجاه المرض
داخل مصر وطورها أن العرب الجينات الوراثية
الخاصة بكل إنسان

ومما لا يخفى محاذًا لذلك أن هذا الاتجاه البحثي
مؤدي إلى عبور ما يسمى «العصر الذهبي»
الذي يعتمد على التفسير الجيني وفقًا لأبحاثهم
الجينية وعولمهم الجينية ما يساعد على التوصل
إلى تركيز الأدوية طاعة تسهل علاج كل مرضي
وفقًا للعوامل الجينية والوراثية وفي واقع الأمر
أن إنشاء المركز المصري للجينوم وحيد الكادر
للمرجع له القام به، نود إلى تحقيق هذا الهدف
بأن على رأسها عدة أبحاث على فهم ما وراء
المسكن الوراثي عند المصريين من فهم من
العلافة البشرية الأخرى وهو ما يساعد على
حدود استجابتهم للأدوية المختلفة وكيفية الإضرار
بالأمراض + سبب + ما يقع أكثر في جمع المعلومات
الصحية المصرية إيجابيًا

يأتي إنشاء المركز المصري للجينوم الذي أعلنت مبادئه العلمية أكاديمية البحث العلمي
والتكنولوجيا وجامعة القاهرة في مارس ٢٠٢٠ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وبالتكليف من وزارة
المعاليح خططها على علمه عملاق ليس مصر وحدها ولكن للعالم العربي بأكملها ويتولى
المركز المصري للجينوم الأول من توجه في مصر والأكثر في إفريقيا تأسيس مشروع مرجعي للجينوم
النوعي للمصريين والتمتع بالمصريين وهو ما يعرف باسم «الجينوم المصري» وهو قاعدة بيانات
واسعة للمعنى العلمي النوي جميعها العلم بذلك مجموعة الجينات في كل فرد عتالي لأحد
الأمراض ومن معروف علميًا أن الجينوم للفرد من البشر صغيرًا يتفاهد بحسبة ٣.٢ ج. ويتبقى
سواء ١٪ مختلفة للاختلافات العرقية والإثنية التي لم يكن من الممكن أن يتبين من الأخرى

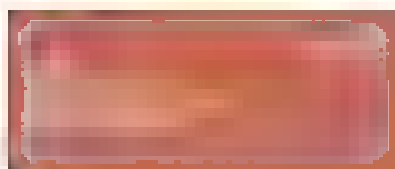
عام ٢٠٢١، ولقد أقيم الاجتماع في ٢٦ أبريل ٢٠٢٢
وطلب الولايات المتحدة الأمريكية في تبني وتفيد
عد المشروع. ول عربة ظل المعهودة والمملوك
وقطر

في الواقع بعد الاعتماد بهذا المشروع.
والشرح في العمل الجدي لتفصيله منزه دمج والى
مخصص به الشعب المصري قد أن أوتت بمساعدة
قد تظهر في الطفرة القادمة إلى سلفه الخريطة
الجينية المصري مدى جاهزتهم التصدي لأي
أمراض وبذلك كما سيجت نام الأبحاث بتحديد
والبولته أنلك سببًا سواد إلحاح أخصر كواج
الأنوية والأمصال والمطاعين بللمسبة وأن مشروع
مثل ثورة علمية وتكنولوجية تليق بفرق الحضارة
الرقمية القرن الحادي والعشرين

كذلك سيتم المشروع بدراسة جينومات بعض
النوعى للمصريين القدماء ما يساعد على فهم
طبيعتهم الجينية من حيث الأمراض التي كانت
سائدة في عصرهم وتبعية تعاملهم معها من خلال
الأدوية والمستحضرات الطبية وأساليب التشخيص
الجراحية وغير ذلك التطورات بتزلة تاريخ جديد
تاريخ أول وأكدم شعرة عرفت الإنسانية رها
ميكس من أصل آخرى م تكن كالمسح على نال
الأكبر والمخصص في التاريخ القديم

وسيعمل المركز أيضا «الذي إن يده DNA
الخاص بكل مولود حديث» وذلك حدارة له
بمصر وبوسطه وسيد ناحية وإعانة لإيجاد في
حال تعرضه للاختلاف سيتكون الأمر فحسبًا عرفة
لك مشروع جيني تعود إلى عوائله للعولمة
والعصرية ول الاختيار إليها وهي ثورة معرفية
وتكنولوجية في تعهد لها مصر متينة في تاريخها
القديم أو الحديثة ثورة من ضلها قلب مواطني
العلم والتوجيه نحو كالأ رسة كد تمسكه بعينه
الوجود

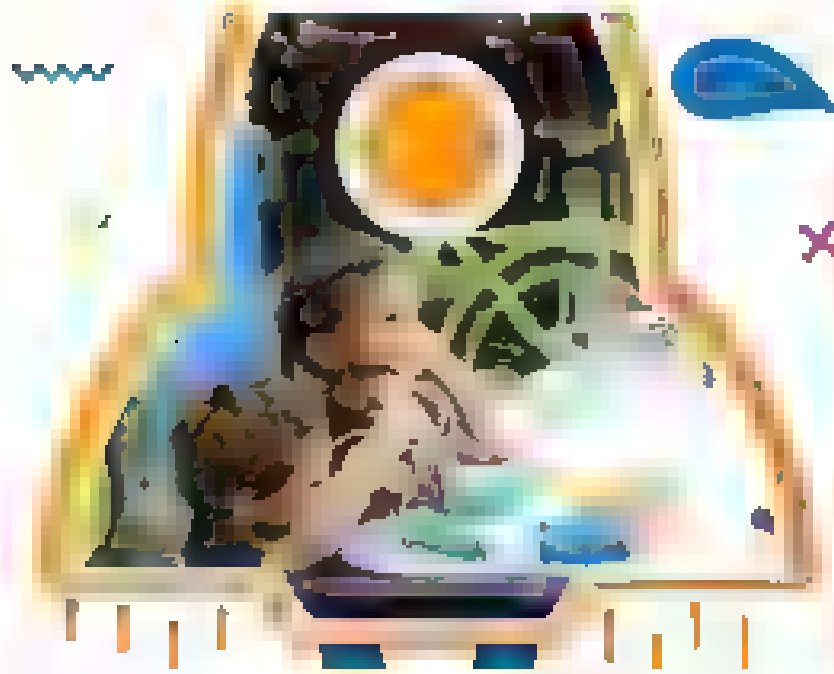
وتعد الولايات المتحدة الأمريكية واحدة في
دعم وتفيد مشروع الجينوم المرجعي إذ تبنته
الحكومة الأمريكية عام ٢٠٠٦ قيد تنفيذها وسببًا



الأنشطة العلمية الخارجية

في «سيتي سنتر» الإسكندرية

مقدم: نادر بن السراج

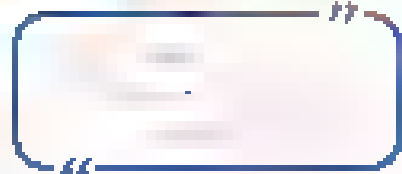


من سبق أن شارك في نشاط علمي خارجي مجتمع ومدرسي، من دلي أن حدث ذلك فسيلا فقط الانضمام إلى أنشطة مركز القبة السماوية العلمي الخارجية للذهلة التي لا إله أبداً كجـ، بالتعاون مع مركز التوصل سيتي سنتر الإسكندرية في خلال الفترة من ٢٠-٢٦ أغسطس ٢٠٢١. فتمت أنشطة التعاون الخارجي من خلال تراسينكل العلوم المهر الماهر مركز القبة السماوية العلمي إذ استمتع الأطفال بـ من الأنشطة العلمية التي نظمها طالب العلم من خلال التجارب والعين المباشرة

دارت إحدى التجارب حول خلط صودا البكس أو بيكربونات الصوديوم مع الخل، فيصدر عن الخل الكيميائي غاز ثاني أكسيد الكربون فينتج أبخرة وتنتفخ

حيلة أخرى تعتمد على البالونات وهي التمسك بالون منفوخ بالهيدروجين من أي طفل مع الضرب برفق على الجانب الآخر على الرغم من أن ليس طرف يدخل على البالون فلا الصوت الذي يسمعه الطفل يكون مضطرباً بالمقدار أن جزيئات الهواء الموجودة داخل البالون تنتفخ ككوكب مضطرباً والريشة يضلها من بعض فاصل غير ضاحك ما هكذا من كل لحظة الصراخ بكفاءة أكبر

أوضح ليسرود عند الأطفال كيف تستطيع الاختلاط في خلط الهواء إدخال يده في زجاجة في هذه التجربة، أي من قلاب داخل زجاجة وغلب بيشر الهواء داخل الزجاجة يخرج هو، القلاب منها بعد الهواء ويكفي داخل الزجاجة متسبب في انخفاض الضغط داخلها عما هو خارجها وهي ثم كذا وضع بيضة لدهن يجعل جدران الهواء خارج الزجاجة تنجس إلى الداخل



جدير بالذكر أن كل تلك الأنشطة ليس فقط بل إن خبرات كثيرة في التعامل مع الأطفال في من التمرية التبادلية والتعبدية وقد استقر تراسينكل العلوم مجموعة جديدة من التجارب كل ١٥ دقيقة بعد الفس ٢ ساعة في المجموعة الواحدة وتضمنت الأنشطة إلى أنشطة صاعرة والحري محالية في الفترة من الساعة العاشرة صباحاً إلى الرابعة مساءً ومن الرابعة إلى العاشرة مساءً

من ناحية أخرى، تطورت جهة تنظيم حدث خارجي على مزيد من التمدد للقرين مركز القبة السماوية العلمي بعد الظروف الصعبة التي عهدتها الدولة للدراسة وقد بيندنا جميع التقييمات قبل الحدث وبعدة على متابعة جودة تطبيق لخدمات التوعوية وتسهيل الفهم بمراد لتسببه في التمرية التبادلية

وعلى الرغم من أن تنظيم الأنشطة العلمية الخارجية في مثل تلك الظروف الجديدة كـ لمر

سبباً للحد من استبدال أكبر للقلب وتداوله والتغير الإيجابي، فإن التجربة كانت رائعة بالفعل من أوجه متعددة، فإن رؤية ذهلة الأطفال منذ إجراء التجارب الجديدة منه لا تدر يتمر وكان التمتع والفرح المصاحبة إلى التجارب هي أهم أهداف فريق مركز القبة السماوية العلمي من أجل إثارة المتعة والحماس حول العلم

إن الأنشطة العلمية الخارجية التابعة لمصلحة ومجتمعاتنا كأكبر، ويوجد أيضاً حاجة منه إليها في هذا الوقت في مجتمعاتنا إذ للمكانة وتاج الطلاب في ترحيل التبادلية والتعبدية من ما هو أكثر من القرب من الجبال الشريفة للعلم من لعب في الأنشطة العلمية الخارجية تساعد على تصحيح مواقف الطلاب السلبية إزاء العلوم وتحتلهم بوجه بفرقة حوار علمية أكثر إكارة وتوفيق تعلمهم ومجتمعاتهم وتجميع المجتمع على دعم تطوير العلوم بطرق أكثر فاعلية



مركز

القبة السماوية

العلمي

PLANETARIUM

SCIENCE CENTER

العلم للجميع! SCIENCE FOR ALL

قاعة الاستكشاف

منطقة الاستكشاف

مؤامرات إفسول والحوارات

من التمدد إلى الانكسار (أرضنا على الكوكب)

أرضنا موكلة وبعيداً في سماءنا

الشمس، القمر، كوكبنا

أسرار النجوم - المجرات (50 مشاهدة تامة)

قاعة الاستماع والاستكشاف

أسرار مروض الصفاقي ذي الأني حمار بعد 200

أصلاً

عروض القبة السماوية

السحاب (سبع، 11 دقيقة)

الأنوار هرة، السحاب، المسحور (11 دقيقة)

الخذ القحاني العظيمة (11 دقيقة)

تكنولوجيا الفضاء (10 دقيقة)

يوم الغزاة (10 دقيقة)

واحدة في الفضاء (10 دقيقة)

إسكندرية يهد علم (نفسه، 11 دقيقة)

سر الحادية على خطى ألبرت أينشتاين، (10 دقيقة)

حستقبل الطيران (11 دقيقة)

حياة الإنسان (11 دقيقة)

سراب الكون، (11 دقيقة)

ساعة في الفضاء (عرض حي أو 11 دقيقة)

عقل يهدي (11 دقيقة)

تفتح القبة السماوية أبوابها للجمهور من الأحد إلى

الخميس، وتقدم خمسة عروض يومياً.

الاصحاح على جدران المروض والاصحاح وجه لوجه

الموقع الإلكتروني لمركز القبة السماوية العلمي.

☎ ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠

📠 ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠

📧 ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠

📱 ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠

🌐 ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠

📍 ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠



يدعو مركز القبة السماوية العلمي التابع
لمكتبة الإسكندرية الزائري إلى قضاء يوم من المصاحبة
والعلم، إذ سيوفونهم الاستماع بمجموعة شائعة
من العروض العلمية التي تلائم فئات كبيرة من
الزوار، من القبة السماوية.

ويشمل الزوار مركز القبة السماوية العلمي
الاستماع بجولات متصصة تاريخ العلوم الذي
تسلط الضوء على إسهامات علمية عبر ثلاثة قصور
مصر العروانية، والإسكندرية الفهنيستية،
والعصر الذهبي للإسلام.

بالإضافة إلى ذلك، يتسنى لزوار المركز الاستماع
بمجموعة من العروض التي تستهدف
الأطفال والناشئين، ورش العمل وعروض DVD
في قاعة الاستكشاف، بالإضافة إلى مجموعة
جديدة من العروض بمسرح 3D.

٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠ - ٢٣٥١٧٣٥٠



الذكاء مارت المتقاطعة

الكلمات المتقاطعة لعبة رائعة لتعش بها ذاكرتك وهوليك القديسة، كما تزي لعباتك بالعلوم وتضفي درجة صعوبة اللغز في كل عدد كما يشتر التحل في نهاية الصفحة بالمقاييس فمن أجل التزم بدقة، وأيضاً كنت مهو قلعة واستخدم يدك مع العزف اللالي حر الكلمات المتقاطعة



ألفب

١. الكيفية في جعل جراحة القلب، وكعب ملك الخياط
٢. كلمة تعبر لغة رمان أثناء التوجس في الهواء الكلمة أولها لغة لغة لغة لغة لغة
٣. أحد أشكال الكائنات والحياة التي يستعملها بعض البشر، وأصبحت تسمى في بعض الأحيان
٤. صيغ يستخدم في أبحاث البحرية للربط الكائنات على إزاحة بعض الكائنات، ويستخدم في أبحاث البحرية
٥. مصطلح - كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٦. من الصيغ التي أكثر أنواع الكائنات والحياة في أبحاث البحرية والكائنات البحرية
٧. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٨. أحد أكثر أنواع الكائنات والحياة في أبحاث البحرية والكائنات البحرية
٩. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٠. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١١. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٢. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٣. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٤. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٥. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٦. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور

ألفب

١. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٢. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٣. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٤. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٥. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٦. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٧. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٨. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٩. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٠. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١١. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٢. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٣. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٤. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٥. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٦. كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور

الاجابات بالمقاييس

١- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٢- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٣- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٤- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٥- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٦- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٧- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٨- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
٩- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٠- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١١- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٢- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٣- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٤- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٥- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور
١٦- كلمة تدعى العصور من العصور - كلمة تدعى العصور

لا يوجد في «أفلى من قضاء وقت ممتع مع العائلة» ولذلك نقدم لك هنا مجموعة ألعاب عقلية يمكن لعبها في أي مناسبة باستخدام أدوات منزلية بسيطة أو بدون أي شيء غير الإطلاق! إضافة إلى اللعبة التي نطرحها هذه سوف تساعدك هذه الألعاب على تعزيز معرفتك بالعالم وتكون متعة صغرى لك ولعائلتك أيضاً تزيد من الذكاء



انضم إلى فريق العمل

يمكنك الانضمام إلى فريق عمل مجلة «كوكب العالم» بعدة طرق. فطوبيا يضم محررين ومترجمين ومصممين وصيغراتي ورسامين الإصدارات بالإضافة إلى مشاركتي تحريريين ومحررين مستطير ومتطوعين. يتطوعون جميعهم إلى إشباع شغفهم بالمعلوم ونشر مواهبهم بتقديم محتوى مفيد وإثراء بجماليات الفن. ولنا كنت حلقك فأرسل سيرتك الذاتية ومغلفاً في حدود ١٠٠ كلمة مع سيرة وجته في الانضمام إليك. COFU@diversitylab.org وسوف نواصل وإليك



- ١- اختر لونا وأوراقاً ومهارة لخط الوقت.
 - ٢- اكتب أسماء عشرة علماء مشهورين على إحدى الأوراق.
 - ٣- قسم اللاعبين فريقين. وأعط كل منهما قلماً وورقة فارغة.
 - ٤- اطلب من كل فريق تقسيم الورقة بالتساوي لثلاثة أقسام ثم كتابة عنوان كل قسم منها (في البيت) (جاء حسب الصورة)
 - ٥- أعط كل فريق اسم عالم وأطلب منهما محاولة رسم ١٢ كلمة إجاباتهم على العناوين في خلال ٥-١٠ دقائق.
 - ٦- واكثف اطلب من الفريقين تبادل الأوراق. وبمحاولة تخمين اسم العالم من الرسوم التوضيحية في الورقة.
 - ٧- الفريق الذي يحصل الإجابة الصحيحة في خلال ثلاثين دقيقة يحصل على نقطة. في حين يحصل الفريق الآخر على نقطة للرسم.
 - ٨- الفريق الذي يرسم إجابة حول واحد فقط يحصل نقطة الوسط. في حين يحصل الفريق الثاني على نقطة أخرى. ولا ثم يخمن اسم العالم الصحيح.
 - ٩- كور الخطوات السابقة مستهلكاً تسعين دقيقة على فصل إلى نهاية كلمة الأسماء العشرة.
 - ١٠- الفائز في اللعبة هو الفريق صاحب أعلى النقاط.
- والأهم من ذلك أن هذه اللعبة يمكن أن تكون أيضاً وسيلة تعليمية للأطفال من عمر ١٠ سنوات فما فوق.

فريق	العلماء	العلماء
فريق ١		
فريق ٢		
فريق ٣		

المريخ رايح جاي



أعرف أن القويحة المريخية
أكثر شهرة للتوكرامه الأعمى
على جميع الصابونين حزام ألبستهم
والثوبه تلك بوايه ربيع (11)
ستتفقد المركبة الفضائية
في جوارك بذاق.

ميناء فضائي

بواية رقم (11)
إلى كوكب المريخ

المشروط

- فضاءات التاي
- فضاءات التاي
- فضاءات التاي
- فضاءات التاي
- فضاءات التاي
- فضاءات التاي
- فضاءات التاي
- فضاءات التاي
- فضاءات التاي
- فضاءات التاي

التعليق الفائق
بقلم
حنينا الذهباني

زبعا تم يُقدّر لك التعجب في هذه الرحلة حتى الآن، لكن إذا تُقدّرت لك هي المستقبل،
عجل لظن أنك ستكون مستعداً؟

استاذة جودية الزاوي